3/2016
7,99 lei

abc Diabet

Plante care țin glicemia în frâu

revista se vinde doar împreună cu produsul cadou Sweet&Safe

Cele mai frecvente MITURI legate de diabet

REGULI DE POST ȘI DE SĂRBĂTOARE

SFATURI DE LA FITOTERAPEUT

Probleme stânjenitoare:
- INFECȚII URINARE
- DISFUNCȚII SEXUALE
- DIGESTIE DIFICILĂ

Poveste de viață

COPILĂRIE ÎNTRE ACE ȘI GRAMAJE

03
5 948364 180363

Citește revista

SĂNĂTATEA DE AZI

și alungă suferințele trupești și sufletești cu sfaturi practice de la cei mai buni specialiști. Diete simple, tratamente naturale, trucuri la-ndemână

lună de lună!

Disponibilă lunar la toate punctele de difuzare a presei!

O revistă editată de

BurdaInternational RO

SUMAR

3 / 2016
publicație
trimestrială

8 Noutăți. Util
Ai grijă de dinții tăi!

10 Cele mai frecvente mituri despre diabet

11 Ce faci dacă ai prediabet?

12 Interviu: „În lupta cu boala, natura ne este aliat“

16 Vorbește cu medicul tău! Probleme stânjenitoare

20 Viața sexuală nu mai e ce a fost

22 Diabetul nu ocolește vedetele

24 Noutăți. Util
Îndulcește fără griji!

25 Rețete recomandate.
Sănătos poate fi delicios

38 Ai diabet. Ții post?

42 Fructele – cum și cât sunt permise

44 Nutriție și dietă.
Îndulcește-te natural

SUMAR

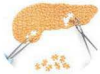
46 Pericolul din alimentele modificate genetic

48 Sărbători cu bucurie. Crăciun pentru toți

50 Disciplina unei familii. Copilărie între ace și gramaje

54 „Eu și diabetul ne respectăm reciproc"

56 Remedii naturale care scad glicemia



60 Pancreas sănătos, nivel optim de insulină

62 Emoții, stres și deznădejde

67 Noutăți. Util Vaccin împotriva diabetului?

68 Nu uita de analiza și investigații

70 Nu lăsa pe mâine ce poți face azi Hai la mișcare!

74 Sport fără complicații

abcDiabet este o publicație aparținând BurdaInternational RO

REDACTOR COORDONATOR
Andreea Cohuț

ART DIRECTOR
Adrian Ilina

EDITOR
Laura Bogaciu

COLABORATOR
Grigoriana Brujan

PRELUCRARE FOTO
Cristian Garcia

TIPAR
Rotografika, Serbia
ISSN 2537 - 4230

DIRECTOR GENERAL
Sandrin Apostoloiu

DIRECTOR EDITORIAL
Susana Pletea

PUBLISHER
Daniel Secărea

DIRECTOR PRODUCȚIE
Darek Jahn

DIRECTOR FINANCIAR
Ioana Caloian

MANAGER MARKETING
Alina Gavrilă

PROMOTION MANAGER
Amalia Simona Dulă

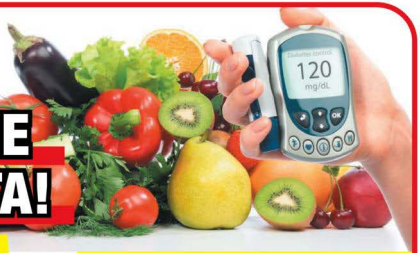
GROUP ADVERTISING DIRECTOR
Florentina Păuna-Laudă
e-mail: *florentina.pauna@burda.ro*

ADVERTISING SALES MANAGER
Renata Vișan
e-mail: *renata.visan@burda.ro*

DIFUZARE: Melania Săndulescu, Valentin Iordache (directori), Tel.: 021/224.57.06; 021/224.57.39; 021/224.57.40; Fax: 021/224.57.50; distrib@burda.ro

BURDA ROMÂNIA SRL Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 3, 030964, București, OP 77, CP 208, Tel.: 0372.106.000, Fax: 021/311.35.87

DA!
DIABETUL SE POATE TRATA!



Tine diabetul sub control

Stresul, suprasolicitarea, grijile, absența unei alimentații sănătoase și a exercițiilor fizice sunt principalele cauze ale acestei boli. Vestea bună? GlucoNature ajută la refacerea pancreasului și mărește secreția de insulină. În medicina tradițională chineză, cheia înțelegerii diabetului nu stă în nivelul glicemiei, ci în nereguile din funcționarea corpului. GlucoNature se concentrează pe îmbunătățirea activității organismului, pentru ca apoi glicemia să se regleze în mod natural.

O altfel de abordare

Medicina tradițională chineză, aprofundată în 5.000 de ani de civilizație, vă propune o alternativă naturală pentru a combate diabetul. Fără chimicale, fără efecte secundare, cu garanția calității apreciate la nivel mondial, suplimentul alimentar GlucoNature este prezent acum și în țara noastră! Alege calea cea mai echilibrată pentru a-ți recâștiga sănătatea.

Rezultate benefice și de durată

Încă din primele două săptămâni de la începerea tratamentului cu suplimentul alimentar GlucoNature veți putea observa că obloseala constantă dispare, tensiunea, colesterolul, setea excesivă și pofta de mâncare încep să se regleze, vederea se îmbunătățește, urinați mai rar, somnul este mai odihnitor, transpirați mai puțin noaptea, iar durerile de cap, stomac, piept, spate sau umeri sunt simțitor diminuate. În plus, GlucoNature contribuie la tratarea eventualelor disfuncții sexuale ale bărbaților. După a treia sau a patra săptămână, începe să scadă vizibil și glicemia. Cele mai radicale schimbări se văd după 2-3 luni, în funcție de gravitatea bolii. Foarte mulți dintre pacienții care au folosit GlucoNature timp de câteva luni, au reușit să își reducă doza zilnică de insulină și chiar mai mult, au fost persoane care au renunțat la insulină complet. În urma rezultatelor extraordinare obținute cu GlucoNature, mai mulți terapeuți și diabetologi au început să recomande pacienților lor acest produs.

Cum vă ajută GlucoNature?

După 20 de ani de studii aprofundate, cercetătorii chinezi au elaborat GlucoNature ca un produs 100% natural, fără efecte secundare. Administrarea de GlucoNature îmbunătățește microcirculația, reglează nivelul glicemiei din sânge, îndepărtează insomnia, reduce efectele secundare ale medicamentelor și, nu în ultimul rând, contribuie la minimizarea complicațiilor specifice diabetului.

TESTIMONIALELE PACIENȚILOR CE AU ÎNCEPUT TRATAMENTUL CU GLUCONATURE:

Numărul de telefon al acestor persoane il puteti lua de pe wwwgluconature.ro sau vi-l putem transmite noi, daca ne sunati la 0784.172.417.

"Problema mea era diabetul. Am și puțină tensiune. Am luat GlucoNature după ce am vazut reclama în ziar. După prima lună mi-a scăzut glicemia de la 170 la 140. Apoi după o perioadă am avut 134. Diabet am de 10 ani. Prima dată am luat-o cu ceaiuri și cu alte produse naturiste, dar în timp glicemia mi-a ajuns la 170. Acum mă simt foarte bine."

Manole Nicu (București, 64 ani)

"Eu am diabet de vreo 10 ani. Înainte eram obosit, moleșit și somnoros tot timpul. La amiază dormeam câte 3-ore. Mă trezeam noaptea la ora 2 să mănânc pentru că îmi era foarte foame. Primul semn al diabetului a fost scăderea potenței. GlucoNature iau de 2 luni și mă simt foarte bine. Nu mai îmi este foame, mănânc seara la 7 și nu mă mai trezesc până dimineața. Nu mă mai simt obosit, am energie foarte mare și au început să mi se rezolve și problemele de potență. Pot sa spun că am sărit în barca norocoasă cu GlucoNature."

Achiței Ioan (Comuna Cozia jud. Ialț, 74 ani)

„Eu nu am luat niciodată medicamente și am încercat să îmi mențin glicemia prin sport. Anul trecut am făcut foarte multă mișcare dar nu am reușit să-mi cobor glicemia sub 250. Anul acesta după ce mâncam aveam glicemia 417. La baie megeam noaptea de două, trei ori pe oră adică de mai mult de 10 ori pe noapte. Faceam și gresala să mănânc foarte mult la 11 seara și beam seara de sete câte 2 litri de ceai cu lămâie. După ce am început tratamentul cu GlucoNature am început să mă simt foarte bine. Acum termin prima lună de tratament cu GlucoNature. Noaptea mai merg la baie doar de 2 ori. Glicemia o am dimineața în jur de 180 iar în timpul zilei 120 chiar și după ce mănânc. Am observat că dacă mănânc doar după o ora după ce iau pastilele GlucoNature, aceatea își fac efectul mult mai bine. Parca le simt cum circula prin tot organismul. Mâinile le aveam tot timpul amorțite și reci, acum le simt foarte bine și nu mai sunt reci."

Mihai T. (51 ani, Bihor)

"Am trecut pe insulină din Noiembrie 2015 cu 35 de unități. Din Ianuarie am început să iau Gluconature . Dupa vreo două săptămâni am observat că nu mă mai dor picioarele. Aveam și un țiuit în urechi de parcă urcam dealuri și coboram văi. Acum nu mai am acel țiuit în urechi. Tensiunea mica o aveam 5 , iar acum a început să se stabilizeze la 6-7. În luna Decembrie glicemia era 380 acum am scăzut insulina la 14 unități și glicemia o am 90-100 (în 20-Feb-2016)"

Fuiorea Elena (Craiova, 61 ani)

Pentru comenzi și informații puteți intra pe www.gluconature.ro sau puteți suna la tel: 0784.172.417. Prețul pentru o lună de tratament este 135 lei iar pentru 3 luni este doar 330 lei. Transportul este inclus în preț. Produsul este disponibil și în magazinele naturiste și unele farmacii.

AUTOCONTROLUL
E CHEIA VIEȚII SĂNĂTOASE

Sunt 415 milioane de pacienți cu diabet la nivel mondial, din care un milion numai la noi în țară. Conform studiilor, diabetul face de două ori mai multe victime decât SIDA și cancerul de sân la un loc. Și, din păcate, e vorba doar de cazurile diagnosticate. Se presupune că numărul s-ar dubla dacă i-am lua în calcul și pe cei care nu au habar de starea lor de sănătate.

Nici viitorul nu sună mai bine. Dacă, în anul 2015, un adult din 11 avea diabet, pentru anul 2020 se preconizează că una din zece persoane va suferi de această boală.

De ce crește procentul an de an în loc să scadă? Pentru că nici tu, nici eu, nici alte milioane de persoane care aud cifrele și statisticile alarmante nu mișcăm un deget în acest sens. Uneori, nici după ce primești diagnosticul de diabet lucrurile nu se schimbă prea mult. O felie de pâine în plus, o prăjitură, o porție de paste, de poftă... Nu e mare lucru, îți spui, nici măcar nu te-ai simțit rău după festin, dar medicii avertizează că orice moment în care valoarea glicemiei trece de 150 mg/dl e periculos pentru organism și, pe termen lung, crește riscul de complicații ale diabetului, dintre care unele, devastatoare, te țintuiesc la pat câte zile ai. Nu știi, dar la fiecare 20 de secunde un membru este amputat din cauza piciorului diabetic diagnosticat tardiv! Pare incredibil. Trist, revoltător, de neimaginat cum poate să scurteze vieți, să frângă aripi, să distrugă visuri această boală doar pentru că nu e luată în serios. Dar atât de mulți oameni au trecut și trec prin asta! Nu fi unul dintre ei!

Viața ta cum s-a schimbat de când ai aflat că ai diabet? Tu la ce ai renunțat? Cât te-ai disciplinat? Dacă nu ai făcut-o încă, sperăm să-ți fie imbold sfaturile din paginile următoare și să faci din autocontrol regula de căpătâi. Doar așa poți împiedica diabetul să-și facă de cap. Ia de bune sfaturile specialiștilor și gândește-te serios să adopți măsuri concrete pe termen lung! Începe chiar de azi, de acum și nu abandona după o zi, o săptămână sau o lună!

Cum se apropie sărbătorile de iarnă, vă doresc să trăiți momente de poveste. Mâncați cu grijă, dar cu drag, închinați un pahar de vin sec, nu dulce, ca să fie cu noroc, petreceți frumos alături de ai voștri, încărcați-vă bateriile, bucurați-vă cu tot sufletul de atmosfera pe care o-ntâlnim numai o dată-n an!

Sărbători cu sănătate și un an nou fără complicații!

Andreea Cohuț
redactor coordonator

NutraLinea
ULTRA NUTRIENTS

SCAPĂ DE POFTA DE DULCIURI!

eMAG Marketplace

www.produsedeslabire.ro

Bariatrix Nutrition

AI POFTĂ DE DULCIURI?

ȚI-E DOR DE PRĂJITURI?

DESCOPERĂ PRODUSELE **Bariatrix**
PENTRU PACIENȚII CU DIABET!

www.produsedeslabire.ro

eMAG Marketplace

NutraLinea
ULTRA NUTRIENTS

RECAPĂTĂ CONTROLUL!

DORMI LINȘTIT, TE AJUTĂ **INCONTROL**.

eMAG Marketplace

www.produsedeslabire.ro

Hidroterapia, salvatoare în cazul rănilor cronice

Ulcerațiile care apar la nivelul piciorului diabetic sunt unele dintre cele mai frecvente tipuri de răni cronice (aproximativ 15% din pacienții cu diabet vor avea cel puțin o astfel de leziune de-a lungul vieții), iar îngrijirea lor este vitală, întrucât netratate se pot suprainfecta, de aici riscul crescut de complicații, până la amputarea membrului afectat. Pe lângă tratamentul cu antibiotic și alte măsuri recomandate de medic, pansamentele hidroactive creează un mediu favorabil regenerării țesutului și închiderii rănii, reducând semnificativ timpul de vindecare. Pentru a afla mai multe informații despre ce sunt, cum se îngrijesc și cum pot fi tratate rănile cronice cu pansamente moderne, persoanele interesate pot apela GRATUIT 0800 800 943, de L-J, orele 9:00-16:00, și vor afla de la specialistul HARTMANN care sunt variantele de tratament cu pansamente moderne. www.hartmann.ro

Ai grijă de dinții tăi!

Pacienții cu diabet sunt mai expuși riscului de carii, dar și de pierdere a dinților. Dr. Oana Florea, medic dentist cu competență în implantologie orală explică de ce: „Parodotopatia, afecțiunea dentară ce atacă aparatul de susținere a dinților în oasele maxilare, este favorizată de valorile crescute ale glicemiei în sânge. Când ai diabet, gingia și aparatul de susținere al dintelui (parodonțiu) primesc mai puțin oxigen și elemente nutritive. O glicemie cu valori crescute pe perioade îndelungate favorizează apariția bolii parodontale". Persoanele cu diabet trebuie să aibă o igiena orală ireproșabilă, să se spele pe dinți de două ori pe zi, să folosească ață dentară și apă de gură, iar de două ori pe an să meargă la control stomatologic.

FOTO: PR

Protejează-ți ficatul, detoxifică-ți organismul, recapătă-ți energia!

Stresul, medicamentele, aditivii alimentari îți pun în pericol ficatul și stilul de viață activ! Liv.52 cu arjun, caparis, cicoare, coada-șoricelului și alte plante atent selecționate, protejează țesutul hepatic și favorizează regenerarea celulelor, împiedică acumularea de grăsimi și apariția steatozei și protejează ficatul împotriva efectelor nocive ale toxinelor.
Liv. 52 are grijă de sănătatea întregii familii prin formulele Liv.52 tablete și Liv.52 DS (tablete cu putere dublă pentru adulți) și Liv.52 sirop, cu administrare mai ușoară pentru copii!

BARIATRIX vine cu soluții minunate pentru diabetici. Vă oferim o gamă largă de produse, create special pentru persoanele cu diabet. Dintr-un sortiment de peste o sută de produse dietetice, am identificat produsele ce vă vor satisface pofta de dulciuri, fără să se încalce dieta strictă a unui diabetic.

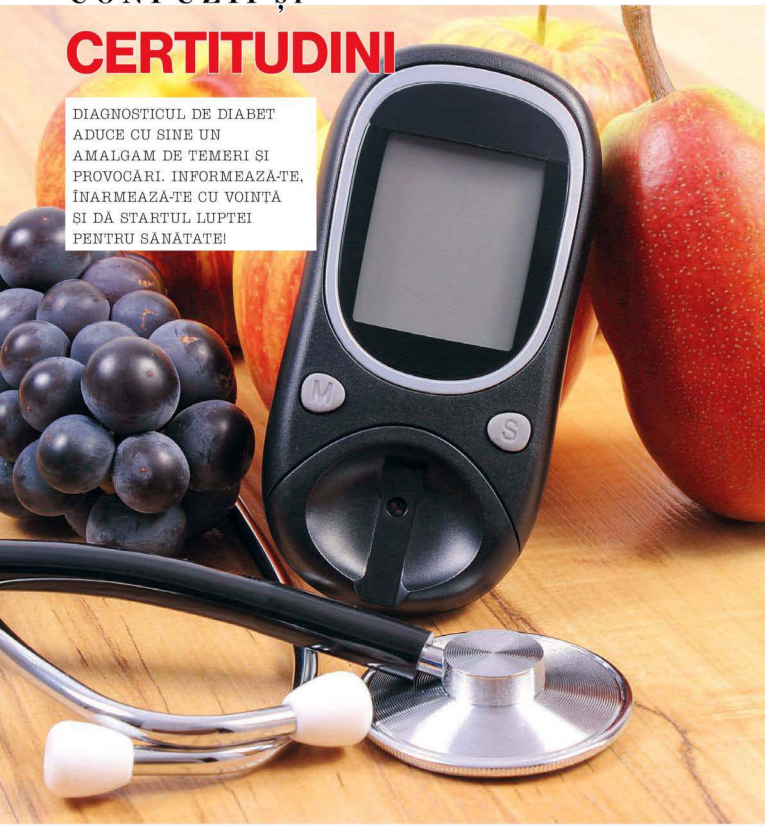
Dieta pentru pacienții cu diabet zaharat poate fi o adevărată provocare, dar BARIATRIX a atenuat această problemă cu dezvoltarea produselor hiperproteice și concepute bineînțeles în limitele de glucide permise unui diabetic. Poți alege dintre produsele deja preparate (prăjituri, madeleine, sau batoane) sau budinci, băuturi calde sau reci, shake-uri pe care le poți pregăti în câteva minute adăugând apă.

Glykofit te ajută în lupta cu diabetul

Conceput pe bază de extracte naturale din dud alb, Glykofit de la Ropharma este un supliment antidiabetic cu administrare orală ce acționează prin inhibarea enzimei alfa-glucozidază și împiedicarea absorbției de glucoză și a carbohidraților la nivel intestinal, la pacienții cu risc de diabet sau cu diabet zaharat în fază incipientă. Acesta promovează secreția de insulină de către celulele pancreatice, îmbunătățește metabolismul glucidic și sinteza de glicogen hepatic, micșorând astfel nivelul glicemiei serice.

CONFUZII și CERTITUDINI

DIAGNOSTICUL DE DIABET ADUCE CU SINE UN AMALGAM DE TEMERI ȘI PROVOCĂRI. INFORMEAZĂ-TE, ÎNARMEAZĂ-TE CU VOINȚĂ ȘI DĂ STARTUL LUPTEI PENTRU SĂNĂTATE!



Cele mai FRECVENTE MITURI

TEXT **ANDREEA COHUȚ**

ÎN JURUL DIABETULUI S-AU CREAT O MULȚIME DE POVEȘTI CARE, LUATE DE BUNE, POT ÎNTÂRZIA DIAGNOSTICAREA AFECȚIUNII, TE POT SPERIA MAI MULT DECÂT E CAZUL SAU DIMPOTRIVĂ, TE POT DETERMINA SĂ NU TRATEZI BOALA CU SERIOZITATEA PE CARE O MERITĂ.

1.DACĂ MĂNÂNCI MULTE DULCIURI, FACI DIABET

Fals! Deși excesul de dulciuri crește riscul de diabet (în aceeași măsură cu alte produse nesănătoase, cum sunt făinoasele), totuși nu el determină declanșarea bolii. Excesul de kilograme, sedentarismul, stresul, factorii genetici sunt cauze la fel de importante ale diabetului. De aceea, nu orice consumator înrăit de dulciuri va face diabet, după cum nici persoanele care nu mănâncă dulciuri deloc nu sunt în afara oricărui risc.

2.DIABETUL NU ESTE O BOALĂ GRAVĂ

Fals! Sigur, se poate trăi mult și bine cu diabet, nu-ți pune viața în pericol dacă respecți cu strictețe regimul alimentar și medicația prescrisă de medic. Netratat corespunzător, însă, duce la complicații multe și grave, cauzând, la nivel mondial, cam la fel de multe decese precum temutul cancer. Prin urmare, dacă primești acest diagnostic, ia-l cât se poate de în serios. E vital să-ți păstrezi glicemia în limite normale!

3.DACĂ AI DIABET, NU MAI AI VOIE DULCIURI DELOC

Fals! Se spune că persoanele care suferă de diabet au 100% interzis la dulciuri. E drept, glicemia ar lua-o razna dacă ai mânca, să zicem, o amandină. Dar efectul nociv al zahărului îl au și cartofii, pastele, pâinea sau alte preparate din făină albă. Chiar dacă se află în fruntea listei negre a carbohidraților ce provoacă o creștere rapidă a nivelului zahărului în sânge, dulciurile nu sunt complet interzise. Poți mânca porții mici de dulciuri sănătoase, naturale, cu indice glicemic mic.

4.DIETA UNEI PERSOANE CU DIABET ESTE FOARTE COMPLICATĂ

Fals! Este doar o dietă foarte sănătoasă. Dacă îți ajustezi alimentația astfel încât să mănânci la intervale regulate și optezi pentru alimentele permise, evitându-le pe cele cu un indice glicemic mare, lucrurile devin destul de simple și ușor de încadrat în rutina zilnică.

5.NU CONTEAZĂ DACĂ TE ABAȚI DE LA REGIM, SE REZOLVĂ PRIN AJUSTAREA MEDICAȚIEI

Fals! În niciun caz nu e de dorit să faci excese alimentare, bazându-te pe faptul că le rezolvi ajustând doza de medicamente sau de insulină. Valorile oscilante ale glicemiei sunt foarte periculoase pentru organism. Pentru a ține boala sub control, trebuie să mănânci echilibrat și să-ți menții glicemia la un nivel constant.

FOTO: GILLIVERTHINKSTOCK

CE FACI DACĂ AI PREDIABET?

TEXT **ANDREEA COHUT**

SPRE DEOSEBIRE DE DIABETUL DE TIP 1, CEL DE TIP 2 SE INSTALEAZĂ ÎN TIMP ȘI POATE FI PREVENIT PRINTR-UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS.

Alimentația haotică, bogată în dulciuri și făinoase, lipsa mișcării, laolaltă cu alți factori care nu depind în totalitate de tine, te predispun la diabet. Primul efect? Rezistența la insulină. Hormonul secretat de pancreas după fiecare masă pentru reglarea nivelului de glucoză din sânge, insulina, este eliberat de organism în mod adecvat, doar că nu este asimilat așa cum ar fi normal. Altfel, spus, nu-și îndeplinește rolul, iar valorile glicemiei încep să crească, lucru care poate fi depistat simplu, cu ajutorul analizelor de sânge. Când glicemia se încadrează dimineața, pe nemâncate, între 110 mg/dl și 126 mg/dl, înseamnă că ai prediabet, prin urmare diabetul bate la ușă.

IA MĂSURI ACUM!

Vorbește cu medicul tău, îți va spune în detaliu care sunt pașii pe care trebuie să-i urmezi, cât de des trebuie să repeți analizele pentru monitorizarea glicemiei, unde ai greșit de ai ajuns să te pască îndeaproape această boală. Prima care trebuie atent controlată este dieta: mănâncă zilnic cât mai multe legume, elimină zahărul, pâinea, ia masa la ore fixe. Dacă slăbești chiar și numai câteva kilograme, riscul de diabet scade simțitor! Și nu trece cu vederea sfatul de a face mișcare, sunt departe de a fi cuvinte-n vânt. Măcar o jumătate de oră pe zi de mers în ritm alert este obligatorie. Fără scuze!

FOTO: 123RF

ROPHARMA

www.ropharma-healthcare.ro

Glykofit
Extract din Morus Alba
Câștigă zi de zi lupta cu diabetul
Glykofit reduce valorile postprandiale ale glicemiei prin inhibiția glucozidazei și reducerea absorbției la nivelul proximal al intestinului subțire;
Promovează secreția de insulină de către celulele pancreatice;
Îmbunătățește metabolismul glucidic și sinteza de glicogen hepatic micșorând astfel nivelul glicemiei serice;
Prin creșterea acidității conținutului intestinal inhibă microflora patogenă, micșorând efectele gastro-intestinale secundare.
Glykofit

Interviu realizat de **ANDREEA COHUȚ**

ÎN LUPTA CU BOALA,

NATURA NE ESTE ALIAT

Dr. Ruxandra Constantina, medic specialist în medicină de familie, apifitoterapie, gemoterapie, biorezonanță și iridologie Medica RD Esthetic (www.drconstantinaruxandra.ro) ne-a vorbit despre cauzele diabetului zaharat și mai ales despre soluțiile naturale care ne ajută să ținem boala în frâu, menținând un nivel optim al glicemiei.

O persoană cu obiceiuri alimentare nesănătoase, care mănâncă multe dulciuri, se îndreaptă fără dubiu spre diagnosticul de diabet?

Nu este o regulă generală, dar suprasolicitarea pancreasului provoacă, în timp, o epuizare a acestuia. Trebuie să precizăm că dăunătoare sunt acele dulciuri din comerț, bogate în zahăr sau îndulcitori sintetici, procesate și pline de conservanți chimici. Dacă pe lângă aceste dulciuri concentrate, persoana mănâncă și multe grăsimi nesănătoase, alimente tip junk-food, atunci crește exponențial riscul de obezitate și diabet zaharat tip 2. Să nu uităm că între obezitate și diabet există o interdependență: excesul ponderal favorizează instalarea rezistenței la insulină, care determină creșterea glicemiei și apariția diabetului. În schimb, alimentele bogate în glucide bune, în carbohidrați sănătoși (fructe, legume, cereale integrale) sunt necesare, deoarece oferă energie organismului și conțin în plus fibre, vitamine, minerale, antioxidanți.

Nu trebuie neglijați nici alți factori negativi, specifici stilului actual de viață, care pot crește riscul de diabet zaharat: stresul, conflictele emoționale, sedentarismul.

Cât de mult influențează genele declanșarea bolii?

Diabetul are și o componentă genetică, există gene care predispun la apariția diabetului, dar există și gene bune, care protejează organismul de această boală.

Trebuie însă accentuat faptul că această predispoziție se poate manifesta sau nu de-a lungul vieții, foarte important este un stil de viață sănătos, care creează cele mai bune condiții pentru a împiedica apariția diabetului.

Dacă valorile glicemiei sunt mereu normale, este nevoie să facem și alte analize pentru depistarea diabetului, mai ales dacă există factori de risc?

Este recomandat să efectuăm testul hemoglobinei glicozilate, care ne arată variația glicemiei în ultimele 3 luni (nivelul mediu al glucozei plasmatice).

În plus, este bine să efectuăm și dozarea permanentă a următoarelor valori: colesterol, total și fracțiuni (foarte important, LDL și HDL); trigliceride; glicozuria (prezența zaharului în urină se numește glicozurie); evaluarea funcției renale prin determinarea valorilor sanguine ale creatininei, ureei, acidului uric; determinarea prezenței albuminei în urină (albuminurie); sumarul de urină (pentru depistarea prezenței corpilor cetonici).

De ce este prevalența diabetului într-o continuă creștere?

Este normal să ne întrebăm dacă nu cumva este vorba de influența negativă a unui stil de viață nesănătos, cu o alimentație dezorganizată, bogată în calorii, dar săracă în nutrienți, a lipsei de mișcare, a unei vieți într-un mediu poluat, stresant, hiperaglomerat, unde abundă producția de

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ

➜

Himalaya™
WELLNESS SINCE 1930

#HimalayaParteDinFamiliaTa

Complicațiile diabetului...

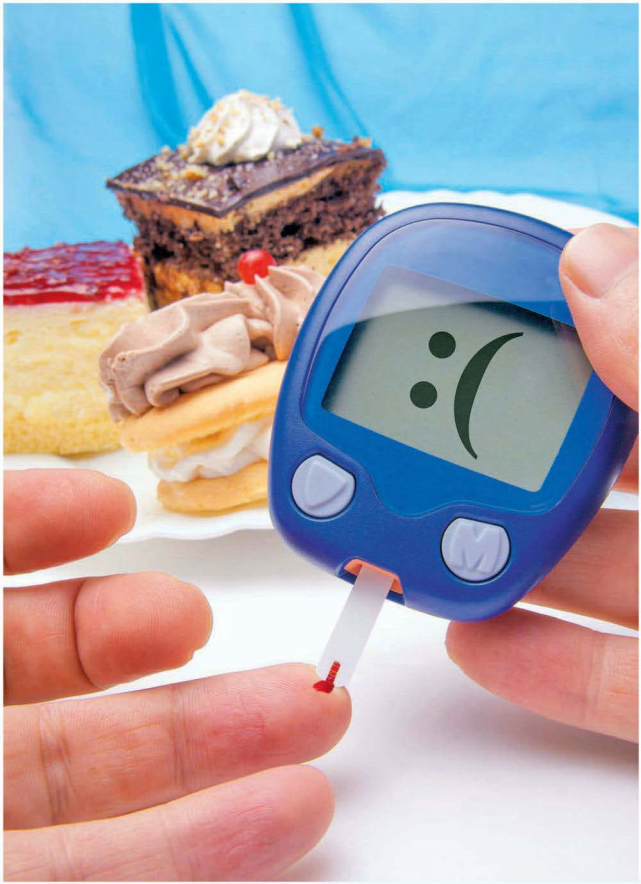
- Afectarea nervilor
- Boli cardiovasculare
- Afectarea rinichilor
- Disfuncții sexuale
- Rezistență scăzută la infecție
- Afectarea vederii
- Boli vasculare
- Predispoziție la infecții

Diabecon®

o speranță în lupta cu diabetul!

Himalaya Herbal Healthcare Romania

Distribuit în România prin importatorul: **Prisum International SRL** Telverde: 0800.800.520, E-mail:office@prisum.ro



radicali liberi – aceste molecule atât de nocive organismului, care stau la baza îmbătrânirii precoce, a bolilor cronice (inclusiv diabet), a afecțiunilor cardiovasculare, a bolilor neurodegenerative (Parkinson, Alzheimer), a bolii canceroase.

Cum poate fi controlată eficient glicemia, astfel încât să preîntâmpinăm complicațiile bolii?

În cazul diabetului de tip 1, administrarea de insulină, alături de un stil sănătos de viață sunt principalele metode. În cazul diabetului de tip 2, cel mai bun mijloc de tratament este regimul alimentar. Menținerea glicemiei în limite normale permite în același timp evitarea complicațiilor diabetului. Alimentația nu trebuie să fie restrictivă, dar nici hipercalorică; trebuie să asigure toți nutrienții necesari unei activități zilnice normale; este recomandat ca pacienții să ia 4-5 mese pe zi.

Ce cantități de dulciuri poate consuma în siguranță o persoană care suferă de diabet și ce să folosească în loc de zahăr?

Cereți întotdeauna sfatul unui medic diabetolog, care vă va recomanda o dietă personalizată și vă va învăța să vă calculați necesarul de glucide. Printre înlocuitorii sănătoși și naturali ai zahărului se numără *stevia rebaudiana,* care este de 250 de ori mai dulce decât zahărul, dar nu are calorii și nu determină creșterea glicemiei, *xylitolul* (extras din scoarță de mesteacăn, porumb, trestie, paie, coji de nucă de cocos, fructe), cu un indice glicemic redus și bogat în minerale, *mierea de salcâm*, cu un indice mai redus decât zahărul, conține fructoză și crom, deci poate fi consumată, dar în cantități moderate și doar cu acordul medicului.

Este posibil ca o persoană să se vindece de diabet (în cazul diabetului de tip 2)?

La nivel mondial, nu există date certe de vindecare a diabetului zaharat tip 2, dar un stil de viață sănătos, o alimentație adecvată, permit controlul bolii și menținerea glicemiei în limite apropiate de normal, cu evitarea apariției complicațiilor.

Ce alimente ne ajută în mod special în lupta cu această boală?

Sunt multe. Studii recente demonstrează rolul important al consumului de migdale atât în prevenirea, cât și în tratamentul diabetului; ele normalizează nivelul de glucoză sanguină (prin îmbunătățirea sensibilității organismului la insulină) și al colesterolului rău; previn apariția bolilor cardiovasculare. Consumul de usturoi, ceapă, măsline, morcov, fasole verde este benefic bolnavilor de diabet, având o ușoară acțiune hipoglicemiantă.

> *„Tratamentele naturale trebuie recomandate și supravegheate strict de către medicul diabetolog, în colaborare cu medicul apifitoterapeut.”*

Cum putem folosi eficient tratamentele naturiste în controlul diabetului?

Terapiile naturiste cu produse cu proprietăți terapeutice reale, care au la bază studii științifice și clinice, ne pot ajuta să ținem boala sub control și să împiedicăm apariția complicațiilor. Voi enumera câteva:

● **Momordica charantia** (castravetele amar) ajută la stabilizarea valorilor glicemiei și prevenirea complicațiilor dibetului (obezitate, cataractă);

● **Gymnema sylvestre** (plantă originară din zona Asiei și Africii), are efecte de inhibiție a absorbției glucidelor la nivel intestinal și de stimulare a secreției de insulină; ajută la regenererea celulelor beta-pancreatice; diminuează colesterolul sangvin;

● **Frunzele de măslin** reduc glicemia, scad valorile colesterolului și trigliceridelor; previn complicațiile vasculare;

● **Frunzele** de dud, de salvie, de nuc, de dud negru, de urzică, tecile de fasole au efecte hipoglicemiante;

● **Extractul de afine** și **cătină** au rezultate foarte bune în normalizarea valorilor glucozei sanguine; în plus, sunt o sursă excelentă de vitamine, minerale, antioxidanți;

● **Schinduful** reglează glicemia și colesterolul (prin reducerea absorbției glucozei și grăsimilor la nivel intestinal);

● **Frunzele de anghinare** și **cicoarea** reglează glicemia (prin stimularea funcției de transformare a zaharurilor în glicogen și depozitarea lui la nivelul ficatului);

● **Suplimentele cu crom** sunt benefice, ajută la echilibrarea nivelului glicemiei și în plus scad apetitul pentru dulce.

Toate aceste plante cu acțiune de echilibrare a valorilor glicemiei pot fi utilizate sub formă de ceai (2-3 căni/zi), tincturi, capsule, în doze strict individualizate; ele sunt în general administrate persoanelor cu diabet zaharat tip 2, alături de medicația hipoglicemiantă orală.

Dar gemoterapia poate fi folosită de persoanele cu diabet? Apifitoterapia este permisă?

Gemoterapia are rezultate excelente, se pot utiliza diferite combinații din extract din muguri de Dud, mlădițe de Afin, mlădițe de Măslin, mlădițe de Ienupăr, în cure periodice de 3-6 luni. Aceste tratamente trebuie recomandate și supravegheate strict de către medicul diabetolog în colaborare cu medicul apifitoterapeut, pentru a evita variațiile bruște ale glicemiei sanguine. Cu privire la apifitoterapie, există păreri contradictorii. Cu acordul medicului, puteți consuma cantități moderate de miere de salcâm, lăptișor matcă, propolis.

FOTO: 123RF

DIN PĂCATE, DIABETUL VINE LA PACHET CU O SERIE DE AFECȚIUNI ASOCIATE, ALE CĂROR MANIFESTĂRI NEPLĂCUTE POT PROVOCA DISCONFORT FIZIC ȘI NU NUMAI: CONSTIPAȚIE, DIAREE, INCONTINENȚĂ URINARĂ, INFECȚII, DISFUNCȚIE ERECTILĂ, NICTURIE.

VORBEȘTE DESPRE ELE CU MEDICUL TĂU!

PROBLEME STÂNJENITOARE

FOTO: 123RF

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

NU UITA!
Cunoscând modul în care diabetul afectează întregul organism, îți va fi mai ușor să previi complicațiile.

Vestea bună este că multe dintre probleme pot fi prevenite printr-un mai bun control asupra nivelului de zahăr din sânge. Oricare ar fi suferința ta, e necesar să-ți amintești că există soluții și ajutor. Cunoscând modul în care diabetul afectează întregul organism, îți va fi mai ușor să previi complicațiile.

CONSTIPAȚIA

Există o serie de cauze care pot dezechilibra flora intestinală și care pot conduce astfel la instalarea constipației. Dintre acestea, cea mai comună este schimbarea dietei, în special în strânsă legătură cu reducerea aportului de fibre. În timpul sărbătorilor, a concediilor în străinătate, dar și ca urmare a unui eveniment stresant, neplăcut, bolnavii au tendința de a nu-și mai respecta obiceiurile culinare. Alte cauze care pot duce la instalarea constipației sunt lipsa de hidratare, neuropatia, boala celiacă, sindromul colonului iritabil, cancerul colorectal, anumite medicamente (antidepresive, diuretice, suplimente de calciu sau fier).
E bine să știi că tranzitul intestinal poate fi reglat prin dietă, nu ai nevoie de medicamente pentru asta, mai ales că pot provoca dependență. Recomandarea este consumul de fibre insolubile, adică din cele care nu pot fi descompuse prin procesul digestiv, între 18 și 30 de grame pe zi. Sunt carbohidrați pe care enzimele nu îi pot ataca, nefiind supuși fermentației intestinale.
Acestea se elimină aproape intacte, având un efect laxativ. Le găsești în cereale – grâu nedecorticat, orez brun, dar și în legume – dovlecei, roșii, fasole verde, varză, țelină, sfeclă roșie, morcovi, mazăre.
În cazul în care ai boala celiacă, intoleranță sau alergie la gluten, evită produsele ce au în compoziție tărâțele de grâu. În schimb, hidratează-te din plin cu apă, ceaiuri, supe.

DIAREEA

De cele mai multe ori, diareea este un efect secundar al unor medicamente– antidiabetice orale sau a celor hipolipemiante. Dar, poate fi și consecința sindromului intestinului iritabil, a celiachiei sau neuropatiei. Verifică dacă nu ai intoleranță la lactoză sau la gluten (urmărind după consumul căror alimente apare diareea), redu consumul de cafea și alcool și încearcă să ai grijă la infecțiile intestinale.
Dacă diareea persistă mai mult de o săptămână și este însoțită și de alte simptome (febră, vărsături, sânge, pierdere inexplicabilă în greutate), anunță medicul.
Pentru a diagnostica adevărata cauză a diareei persistente, medicul va revizui lista de medicamente pe care le iei zilnic, îți va adresa întrebări legate de frecvența tranzitului intestinal și, posibil, va efectua o coprocultură.

DISFUNCȚIA ERECTILĂ

O problemă des întâlnită, disfuncția erectilă afectează între 35 și 75% dintre bărbații diabetici.
Cauzele sunt complexe dar, în principiu, toate au la bază schimbările petrecute în organism pe fondul diabetului, și care influențează funcționarea normală a nervilor, mușchilor și vaselor de sânge. La acestea se adaugă și alți factori favorizanți ca supraponderabilitatea, fumatul, sedentarismul. Și anumite medicamente scad libidoul – antidepresivele sau hipotensivele.
Nu sunt de neglijat nici factorii psihologici, care pot avea o influență notabilă. Astfel, anxietatea, sentimentul de culpă, depresia, respectul de sine diminuat scad șansele unei vieți sexuale împlinite.
Secretul reușitei constă, în primul rând, în menținerea nivelului de glucoză din sânge cât mai stabil.
Pentru acest lucru, respectă cu strictețe dieta recomandată de medic, fă sport în mod regulat, limitează cantitatea de alcool și, cel mai important, nu-ți uita medicamentele.

VEZICA URINARĂ NEUROGENĂ

Afecțiune care apare la nivelul aparatului urinar inferior, vezica neurogenă este responsabilă pentru coordonarea defectuoasă a sfincterelor urinare. Vezica neurogenă este o formă de neuropatie diabetică, în care nervii afectați duc la disfuncții urinare. Pentru a controla vezica, o serie de mesaje nervoase sunt schimbate între creier și mușchi.
În cazul în care acești nervi nu funcționează corect, există două posibilități – apare vezica hiperactivă, persoanele bolnave având un control slab asupra momentului micțiunii, sau vezica hipoactivă, în care produsele de excreție nu se pot evacua în totalitate.
Dacă ai o vezică hiperactivă, simptomele pot include urinări frecvente, dar în cantități mici, senzația de necesitate urgentă de a ajunge la toaletă, pierderea controlului aspura momentului micțiunii. Din contră, în cazul vezicii hipoactive, organul cavitar se umple dincolo se capacitatea normală, ceea ce duce la pierderi de urină dar și la infecții, apare incapacitatea de a simți nevoia de a urina, dar pot surveni și leziuni renale pe fondul inflamației tractului urinar. Ține cont că problemele apar pe fondul carenței de vitamina B12, dar și a consumului exagerat de alcool. Suplimentează-ți dieta cu alimente ce conțin cobalamină – iaurt natural, carne slabă de vită sau de miel, pește (somon, cod), lapte degresat, ou fiert. Mergi la urolog!

NICTURIA

Necesitatea de a folosi toaleta o dată pe noapte este considerată normală, dar nicturia înseamnă necesitatea de ➜

FOTO: 123RF

a urina des în timpul nopții. Există mai multe cauze posibile pentru această condiție, între care diabetul insipid, nivelurile ridicate de glucoză în sânge, neuropatia, infecții ale tractului urinar, aport excesiv de lichide (în special de alcool sau cofeină). Este și cea dintâi manifestare prezentă în cazul adenomului de prostată, prin urmare trebuie investigată de medic.

În cazul pacienților cu diabet, mecanismul e simplu – organismul încearcă să elimine excesul de glucoză din sânge prin urină. În acest caz, apar cantități mari de zahăr în urină, ceea ce suprasolicită rinichii, astfel apărând și inflamațiile asociate. Una dintre formele specifice de diabet, cel insipid, este strâns legat de nicturie.

Dacă suferi de nicturie, încearcă să iei diureticele în prima parte a zilei, să-ți controlezi glicemia și să reduci lichidele seara, în special alcoolul, cafeaua, băuturile carbogazoase, chiar dacă nu conțin zahăr.

CANDIDOZA

Infecție cauzată de înmulțirea exagerată a unei ciuperci, Candida Albicans, candidoza preferă mucoasele, zonele umede ale corpului, cum ar fi vaginul, penisul, gura, nasul. Infecția fungică are o prevalență mai mare la persoanele cu diabet, pentru că un nivel ridicat de zahăr oferă condiții mai bune pentru ca ciuperca să se dezvolte. Dar, nu numai cantitatea mare de glucoză este responsabilă pentru oferirea unui mediu de cultură propice, ci și sistemul imunitar slăbit, care este de asemenea frecvent întâlnit la diabetici. Fumatul crește șansele infectării orale, iar anumite contraceptive favorizează candidoza genitală.

Candidoza se manifestă cu iritație și durere, usturime la locul afectat și aspect de bubițe albe, pline cu lichid, dacă infecția este localizată la gură sau la nas, durere în timpul actului sexual, înroșire a vulvei și secreții vaginale albicioase, în cazul infecției genitale la femei. La bărbați, apar umflare și leziuni ale glandului penisului, prurit, durere în timpul urinării sau al actului sexual. Candidozele sunt frecvente la persoanele cu diabet zaharat, însă un bun control al glicemiei te ține departe de infecții. O idee bună este fortificarea sistemului imunitar, menținerea unei bune igiene, evitarea produselor cosmetice parfumate și o alimentație ușor acidă.

INCONTINENȚA URINARĂ

Incontinența este definită ca imposibilitatea de a controla mușchii vezicii urinare, nevoia imperioasă de a urina oferindu-ți prea puțin timp pentru a ajunge la toaletă. Principalul simptom este pierderea involuntară de urină, iar cauza o reprezintă nivelurile ridicate de glucoză din sânge, neuropatia vezicii. Diureticele agravează manifestările, de aceea, ia aceste medicamente în prima parte a zilei.

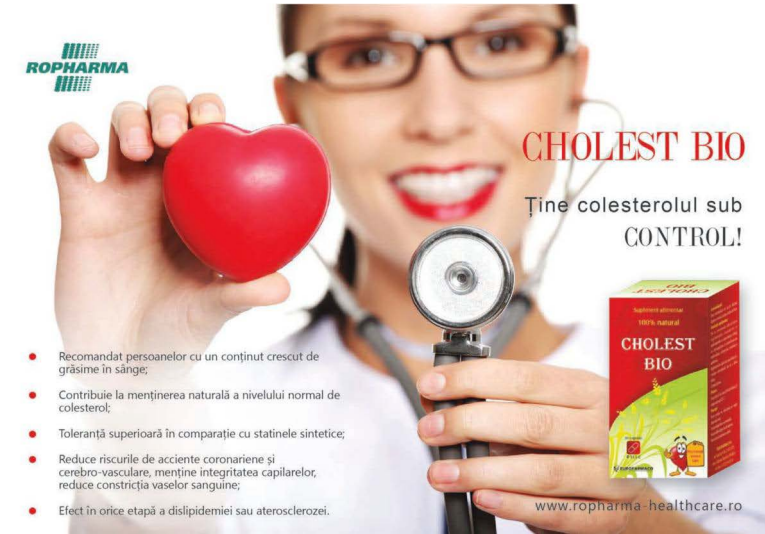
INFECȚIILE TRACTULUI URINAR

Pe fondul excesului de zahăr din urină, apar infecțiile tractului urinar, pentru că bacteriile găsesc un mediu de dezvoltare excelent. De la rinichi, uretere și vezica urinară și până la uretră, bacteriile se pot localiza oriunde pe tract și înmulți, pentru că zahărul e un teren fertil. Cei predispuși pot face mai multe infecții de-a lungul unui an. Pielonefritele sunt cele mai periculoase pentru că, în acest caz, bacteriile au găsit o cale de a urca la rinichi. Pentru a le contracara, controlează-ți glicemia, bea multă apă și, preventiv, câte un pahar de suc de afine (neîndulcit, bineînțeles).

EJACULAREA RETROGRADĂ

Diabetul zaharat dezechilibrat, prost controlat, poate provoca ejaculare retrogradă. Aceasta se produce când lichidul seminal intră în vezica urinară, ajungând acolo prin uretră (tubul prin care se elimină urina) în timpul orgasmului. Pe cât pare de insignifiantă, pe atât este de periculoasă afecțiunea pentru că, în timp, conduce la infertilitate. În mod normal, sfincterul vezicii urinare se închide pentru a nu permite spermei să urce în cavitate, dar diabetul provoacă o neuropatie a vezicii urinare (cum am spus mai devreme), pe fondul căreia poate apărea ejacularea retrogradă, ca o consecință a lezării nervilor. Deși nu afectează capacitatea de a obține erecția și poți experimenta plăcere sexuală în continuare, există anumite simptome pe care le observi în timp și care pot fi derantante - producerea de urină tulbure (din cauza lichidului seminal cu care este încărcată), orgasme uscate (cu o ejaculare minoră sau chiar cu absența lichidului seminal), infertilitate.

Medicamentele pentru tratarea hipertensiunii arteriale, tulburările de dispoziție, dar și mărirea prostatei contribuie la agravarea afecțiunii. Pentru a preîntâmpina instalarea infertilității, apelează la renumitele exerciții Kegel (exact, nu sunt doar pentru femei). Acestea întăresc tonusul sfincterului colului vezical, pot fi făcute oriunde și oricând și nu au niciun fel de efect secundar. Mergi la medic pentru analize!


ROPHARMA
CHOLEST BIO
Ține colesterolul sub CONTROL!
100% natural
CHOLEST BIO
Recomandat persoanelor cu un conținut crescut de grăsime în sânge;
Contribuie la menținerea naturală a nivelului normal de colesterol;
Toleranță superioară în comparație cu statinele sintetice;
Reduce riscurile de acciente coronariene și cerebro-vasculare, menține integritatea capilarelor, reduce constricția vaselor sanguine;
Efect în orice etapă a dislipidemiei sau aterosclerozei.
www.ropharma-healthcare.ro

VIAȚA SEXUALĂ NU MAI E CE-A FOST

„NU ÎN SEARA ASTA, DRAGĂ...“

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

E GREU SĂ VORBEȘTI DESPRE PROBLEMELE INTIME, DAR, DACĂ AI DIABET, E IMPORTANT SĂ ÎNȚELEGI CĂ ELE POT FI ÎN STRÂNSĂ LEGĂTURĂ CU ACEST DIAGNOSTIC ȘI CĂ EXISTĂ SOLUȚII PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA SĂNĂTĂȚII SEXUALE.

FOTO: 123RF

DR. OLIMPIU MUREȘAN,
medic primar
obstetrică-ginecologie,
www.ginecologmuresan.ro

Persoanele care suferă de diabet zaharat tip 2 pot evita apariția complicațiilor bolii, prin păstrarea unui echilibru al glucozei în sânge. Cu toate acestea, neuropatia vegetativă, o formă a leziunii nervilor care apare în timp, poate fi responsabilă de insatisfacția sexuală. Nu dispera! Chiar dacă neuropatia diabetică este una dintre cele mai grave afecțiuni asociate ale diabetului, nu e imposibil să te bucuri de o viață sexuală activă. Cum îți revendici dreptul la dragostea fizică?

GLUCOZA, BAT-O VINA

Controlul disproporționat, inconsecvent al glicemiei provoacă leziuni ale nervilor care, la rândul lor, declanșează neuropatia vegetativă ce afectează, deopotrivă, și nervii organelor sexuale. Concluzia? Nivelurile oscilante ale zahărului în sânge au un impact semnificativ asupra vieții sexuale.
Când auzim sintagma disfuncție sexuală, ne gândim automat la o afecțiune specifică bărbaților. Dar și femeile care suferă de diabet pot întâmpina probleme în viața intimă. În cazul lor, leziunile nervilor conduc la o lubrifiere vaginală insuficientă, ceea ce înseamnă un libido scăzut. Acest fenomen creează o serie de probleme în cascadă, cum ar fi actul sexual dureros, iritațiile, lipsa orgasmului. Conform cercetătorilor, femeile care își administrează injecții cu insulină sunt de două ori mai susceptibile de a experimenta nemulțumirea sexuală față de cele care urmează tratament cu antidiabetice orale.

O viață sexuală sănătoasă și activă este importantă pentru calitatea vieții în general. E posibil ca, pe fondul schimbărilor ce au loc în organism, pacienții cu diabet zaharat să întâmpine probleme în a menține relațiile intime la intensitatea dorită, dar asta nu înseamnă că trebuie să renunțe la sex. Controlul diabetului prin dietă, exerciții fizice și medicamente previne și reduce disfuncțiile sexuale.

MECANISMUL FEMININ

„Din nefericire, femeile nu se destăinuie medicului și astfel problema rămâne netratată când, de fapt, există remedii. Deoarece multe dintre problemele asociate cu sexualitatea sunt legate de nivelurile oscilante ale glucozei în sânge, prima recomandare este menținerea glucozei cât mai echilibrată“, spune dr. Olimpiu Mureșan, medic primar obstetrică-ginecologie. Lipsa lubrifierii vaginale poate fi o urioasă problemă în intimitate. *„Totul se reduce la microcirculație“*, continuă specialistul, *„când zahărul fluctuează, sunt afectate vasele mici de sânge, care alimentează nervii din zona genitală. Astfel, nu mai apare dorința erotică“.*

CE-I DE FĂCUT?

E important să înțelegi că nu există o rețetă universală. E necesar să-ți cunoști corpul, pentru a afla ce funcționează cel mai bine pentru tine, dar și să aduci acest aspect al vieții tale în fața medicului. Nu fi timidă, cere ginecologului tratamente specifice pentru problemele legate de sex pentru că, dacă este vorba despre o lubrifiere vaginală insuficientă, care face actul sexual dureros, tratamentele hormonale ar putea fi de mare ajutor. De asemenea, fii atentă la pH. Creșterea nivelurilor de zahăr din sânge poate da peste cap echilibrul pH-ului vaginal, mărind șansele unei infecții cronice. Când pH-ul crește, lactobacilii (care mențin organele genitale sănătoase) nu mai pot supraviețui, în schimb se creează condiții perfecte dezvoltării candidozelor.

ȘI DOMNII AU PROBLEMELE LOR

Faptul că un bărbat suferă de diabet nu înseamnă neapărat că va dezvolta și disfuncție sexuală. Cu toate acestea însă, mai mult de jumătate dintre diabetici se confruntă cu probleme sexuale, iar acestea se agravează odată cu înaintarea în vârstă. Cei mai mulți acuză dificultăți în realizarea și menținerea unei erecții, iar această incapacitate vine pe fondul efectelor secundare ale medicamentelor, a oboselii și lipsei de energie, modificărilor hormonale, dar mai ales a neuropatiei diabetice, un tip de leziuni asociate cu diabetul. Leziunile ating nervii, mușchii și toate structurile vasculare, făcând greoaie menținerea unei erecții. Dacă la acestea se mai adaugă și o tensiune arterială crescută, obezitatea și anxietatea, cu atât va fi mai dificilă atingerea plăcerii sexuale.

MECANISMUL MASCULIN

La bărbați, disfuncția sexuală se instalează atunci când circulația sanguină la nivelul penisului este insuficientă pentru a menține o erecție. Desigur, prioritară este reglarea glicemiei. Dar, și comunicarea între parteneri cu privire la problemele sexuale este foarte importantă într-o relație sănătoasă. Instalarea unei boli face ca, de obicei, unul dintre parteneri să-și asume rolul de îngrijitor al celuilalt, iar relația normală, de cuplu, denaturează ușor într-una dintre pacient și infirmier, lăsând romantismul la o parte. Uneori, e mai simplu să renunți decât să găsești modalități pentru a menține o viață sexuală activă.

CE-I DE FĂCUT?

Lasă-te dus de val! Nu aștepta să vină seara, orice moment al zilei este bun pentru o hârjoneală în așternuturi. Păstrează o stare de sănătate generală bună și ai grijă de circulația sanguină practicând mai mult sport. Acordă atenție momentelor de intimitate cu partenera ta, și exprimă-ți sentimentele și altfel decât sexual – o baie caldă, parfumată, un masaj cu uleiuri fine, mângâieri, dezmierdări.

DIABETUL ȘI VEDETELE

TEXT ANDREEA COHUȚ

CÂTEVA CELEBRITĂȚI DE LA HOLLYWOOD SUNT EXEMPLE DE DISCIPLINĂ ȘI VOINȚĂ, DOVADĂ VIE CĂ DIABETUL NU TREBUIE SĂ FIE O PIEDICĂ ÎN CALEA UNEI VIEȚI ÎMPLINITE SAU A PERFORMANȚEI DE ORICE FEL.

HALLE BERRY

Pe Halle, diagnosticul de diabet nu doar că a luat-o completamente prin surprindere, dar a și pus-o față în față cu moartea. Nimeni din familia ei nu mai suferise de boala asta și nimic nu-i semnalase că ar avea probleme de sănătate, poate doar stările de oboseală de care suferea destul de des. Actriței pe atunci în vârstă de 22 de ani i s-a făcut rău din senin pe platorile de filmare și a intrat în comă diabetică, din care nu s-a mai trezit timp de o săptămână. După asta, nimic n-a mai fost la fel. Urma să-și administreze insulină zilnic și să-și schimbe complet regimul alimentar. „Mi-au spus că-mi pot pierde vederea, că-mi pot pierde picioarele. Am crezut că o să mor", povestea actrița într-un interviu. Tot râul, spre bine. Privind în urmă, frumoasa Halle e de părere că medicul care a băgat-o în sperieți atunci i-a salvat viața, iar diabetul s-a dovedit a fi în cele din urmă un dar, pentru că a ambiționat-o să aibă mai mare grijă de corpul și de sănătatea ei. A renunțat la dulciuri, la mâncarea procesată, la carnea roșie, a redus consumul de fructe și le-a înlocuit cu legume, pește, pui. În plus, face yoga și are ședințe cu antrenorul ei personal de patru ori pe săptămână.

TOM HANKS

Actorul premiat cu Oscar a vorbit pentru prima oară despre diagnosticul lui în octombrie 2013, în emisiunea lui David Letterman, lăudat fiind de acesta pentru felul cum arată. Diagnosticul de diabet de tip II l-a primit abia la 57 de ani, după ce de la 36 de ani rezultatele analizelor de sânge au tot arătat valori crescute ale glicemiei. Pe Hanks l-a distrat copios recomandarea medicului de a-și redobândi greutatea din liceu ca să poată controla mai bine boala – pe vremea aia avea vreo 45 de kilograme, era un slăbănog, povestește el. În orice caz, la declanșarea diabetului poate să fi contribuit dieta haotică, actorul fiind nevoit să se îngrașe și să slăbească multe kilograme pentru diferite roluri, ca să intre în pielea personajelor pe care le interpreta.

FOTO: 123RF

Încă se mai crede că diabetul afectează numai persoanele delăsătoare, care nu sunt într-o formă fizică bună, care mănâncă mult și prost, nu fac mișcare și au probleme cu excesul de greutate. Ei bine, chiar și cei mai faimoși, talentați și antrenați dintre noi se pot confrunta cu acest diagnostic. Nu e o afecțiune ușor de gestionat, totuși se poate trăi cu ea mult, bine și frumos.

SALMA HAYEK

Frumoasa actriță Salma Hayek s-a confruntat cu diabetul gestațional în timp ce era însărcinată cu fiica ei, Valentina. Lucrurile au revenit la normal după naștere.

LARRY KING

Acum în vârstă de 83 de ani, celebra gazdă a show-lui Larry King Live urmează tratament pentru diabet de vreo 15 ani. N-a avut niciun simptom care să-i dea de bănuit că suferă de această afecțiune. Larry King spune că, deși poate duce la nenumărate complicații, boli de inimă, de rinichi, accident vascular, diabetul poate fi ținut sub control. Fumător înrăit, el a suferit un atac de cord și a trecut printr-un bypass în 1987, ceea ce l-a determinat să-și schimbe radical stilul de viață. A renunțat la țigări, și-a îmbunătățit regimul alimentar, a dat jos excesul de kilograme, ba chiar a scris o carte despre afecțiunile inimii și cum să le faci față. Ușor nu i-a fost, o dată a făcut o criză de hipoglicemie și era să leșine în direct, în timpul unui interviu, dar acum controlul glicemiei e pentru el ceva obișnuit, parte din rutina zilnică. Înainte să trăiască experiența bolii pe pielea lui, pentru Larry King diabetul era doar un cuvânt, nimic mai mult, mai ales că avea o mătușă care suferea de diabet și care părea o persoană extrem de sănătoasă, nu-ți dădea o clipă impresia de om bolnav.

SHERRI SHEPHERD

Simpatica actriță de comedie a primit diagnosticul în 2007 și n-a luat nicio măsură la început, până când și-a dat seama că lucrurile sunt serioase și că boala asta chiar te poate omorî cu zile. Declicul s-a petrecut când a realizat că fiul ei, pe atunci în vârstă de numai doi anișori, se temea să nu-și piardă mama. De dragul lui, a început o dietă strictă, sub îndrumarea unui nutriționist și s-a apucat să lucreze cu un antrenor personal, slăbind în jur de 20 de kilograme. Deși ar fi putut s-o omoare, diabetul i-a salvat viața, spune ea, pentru că dacă nu i s-ar fi întâmplat ceva care s-o aducă de nevoie cu picioarele pe pământ, ar fi cântărit acum, cel mai probabil 100 de kilograme, n-ar fi fost căsătorită și nici sănătoasă, ca să-și poată îngriji băiețelul. Sherri a povestit pe îndelete într-o carte despre lupta ei cu diabetul.

Îndulcește fără griji!

Noul îndulcitor natural pe bază de Stevia are 0 calorii și 0 indice glicemic.
Se numește Sweet&Safe și te poți baza pe el oricând vrei să pregătești ceva dulce în casă sau când vrei să-ți îndulcești băuturile. Are același gust și se utilizează întocmai ca zahărul.
Sweet&Safe se găsește la 350 g sau la pliculețe în magazinele naturiste și în marile magazine, la rafturile pentru diete speciale. Află mai multe pe pagina de facebook a Sweet&Safe.

Vase curate în timp record

Datorită noii formule revoluționare Double Decruster de la Pur, spălatul vaselor nu mai e un chin. Puterea dublă de curățare în profunzime elimină rapid, chiar și în apă rece, orice tip de grăsime, crustele de amidon (orez, paste sau cartofi) și chiar resturile uscate de ou, lapte, pește sau carne. Noua formulă a detergentului lichid de vase Pur are în compoziție enzime active, care au rolul de a îndepărta mai eficient resturile, chiar și când acestea sunt arse.
Alege varianta de parfum preferată: Lemon, Apple, Lavandă și Grepfruit&Cherry.

NUTRALINEA APPLE VINEGAR (Oțet de mere)

NUTRALINEA APPLE VINEGAR (Oțet de mere) este o băutură sănătoasă și revigorantă ce te ajută în lupta împotriva senzației de foame și a nevoii de dulce . CELE DOUĂ COMPONENTE ale Apple Vinegar, acidul acetic și complexul de vitamine B , contribuie la scăderea nivelului de zahăr din sânge pentru pacienții ce suferă de diabet. APPLE VINEGAR ESTE CUNOSCUT pentru mai multe beneficii:

- ajută la pierderea kilogramelor în mod natural
- reduce nevoie de dulce
- reduce senzația de foame
- ajută digestia carbohidraților și a grăsimilor
- ajută la reducerea senzației de oboseală
- întărește sistemul imunitar

Bucură-te de mici plăceri dulci, fără zahăr!

Grație expertizei sale de peste 80 de ani în dietetică, Gerblé ne propune GLUCOREGUL, o gamă variată, destinată celor ce doresc sau sunt nevoiți să elimine zahărul din alimentație. Dezvoltate în colaborare cu medici diabetologi, produsele Glucoregul sunt savuroase și conțin înlocuitori naturali ai zahărului, determinând o creștere mai mică a nivelului glucidelor din sânge în comparație cu alimentele conținând zahăr. Încearcă noutățile iernii de la Gerblé Glucoregul! Le găsești în raioanele de dietetice din marile lanțuri de magazine sau pe www.nutrivita.ro.
Gerblé Glucoregul Fursecuri cu cacao și ciocolată, 1 biscuit = 44 kcal / 0 g zaharuri
Gerblé Glucoregul Biscuiți cu aromă de rooibos, zmeură, 1 biscuit = 54 kcal / 0 g zaharuri

Thermomix, aparatul ideal în bucătărie

Un aparat care poate înlocui 12 electrocasnice de bucătărie este o minune la casa omului!
Cu ecranul tactil și funcția de preparare ghidată, în câteva secunde poți pregăti unt, înghețată, pate rafinat, limonadă, sau în numai 15 minute o cină pentru întreaga familie. Thermomix® face totul de unul singur: cântărește, mixează, toacă, mărunțește, macină, pulverizează, frământă, pasează, bate spume /creme, amestecă, prepară băuturi, încălzește, gătește, fierbe în aburi, sterilizează și, tot el se curăță aproape singur. În cartea sa de rețete de bază regăsești peste 175 de variante de a prepara sosuri delicate, supe, de a găti perfect peștele, carnea și legumele, păstrându-le intacte vitaminele.

FOTO: PRIN AMABILITATEA DISTRIBUITORILOR

SĂNĂTOS POATE FI DELICIOS

SĂ GĂTESTI VARIAT, GUSTOS ȘI... PRIETENOS CU GLICEMIA POATE FI O PROVOCARE. INSPIRĂ-TE DIN RETETELE NOASTRE POFTICIOASE!

Flan Cioco-Coco cu Stevia Gerblé

45 minute 4 porții

INGREDIENTE:

200 ml smântână degresată (12%)
4,5 g **îndulcitor vegetal non caloric Stevia Gerblé** (potriviți cantitatea după gust)
2 gălbenușuri
65 ml de lapte de cocos neîndulcit sau lapte condensat
10 g de cacao pudră
15 g de nucă de cocos rasă

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Preîncălziți cuptorul la 90°C. Amestecați laptele și smântâna cu cacao și dați într-un clocot, apoi lăsați la răcit. Amestecați **îndulcitorul vegetal non-caloric Stevia Gerblé** cu gălbenușurile și nuca de cocos rasă. Vărsați încetișor laptele călduț peste gălbenușuri, amestecând bine, și turnați în cupe termorezistente. Dați la cuptor 30 de minute. Serviți de la frigider, decorat cu nucă de cocos rasă.

1 PORȚIE CONȚINE:
378 KCAL; 12,25 G PROTEINE; 33,38 G LIPIDE; 37,88 G GLUCIDE

FOTO: GERLINEA

Gerblé

GLUCOREGUL

Bucură-te de micile plăceri chiar şi cu diabet

CAUTĂ REDUCEREA -10% LUNA DIABETULUI

Îndulcitor vegetal non-caloric

- 1 linguriță = numai 2 kCal
- Pentru îndulcirea băuturilor reci, calde sau la gătit
- Fără coloranți, fără conservanți, fără arome artificiale
- Determină o curbă glicemică inferioară celei aferente consumului de zahăr

nutrivita.ro | facebook.com/Nutrivita.ro

Supă-cremă de pește cu iaurt

30 minute | 15 porții

INGREDIENTE:

500 g file de pește
2 morcovi
1 telină mică
1 rădăcină de pătârnac
2 cepe
4 cartofi
30 ml ulei extravirgin de măsline
300 g iaurt degresat
1 vârf de cuțit boia dulce de ardei
1 lămâie

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Cureți și speli legumele, apoi le pui la fiert în 2 ½ litri apă. După 10 minute, adaugi peștele. Strecori supa și pasezi ingredientele printr-o sită sau în blender, turnând și puțină zeamă. Adaugi în supă uleiul de măsline, piureul obținut, iaurtul și sare după indicația medicului. Omogenizezi și consumi supa caldă, presărând în fiecare porție puțină boia. Dacă dorești, poți să o acrești cu zeama de lămâie.

1 PORȚIE CONȚINE:

91,21 KCAL; 7,95 G PROTEINE; 2,48 G LIPIDE; 8,67 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVA BURDA ROMÂNIA

Supă de vițel cu fasole verde

1 oră | 16 porții

INGREDIENTE:

1 kg fasole verde
500 g carne de vițel
2 morcovi
1 ceapă
1 ardei gras
3 roșii
½ linguriță boia dulce
2 linguri ulei
câte ½ legătură pătrunjel și frunze de țelină
100 g iaurt

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Speli carnea de vițel, o tai în cubulețe și o pui la fiert la foc mic, în 2 ½ litri apă, îndepărtând spuma care se formează la începutul fierberii. Când carnea a fiert, cureți și speli legumele. Tai în cubulețe morcovii, ceapa, ardeiul și roșiile, iar fasolea în bastonașe. Înăbuși ceapa, ardeiul și morcovii, în ulei și puțină apă, apoi adaugi roșiile și boiaua. După 5 minute, pui în oală toate legumele și continui fierberea pentru alte 10 minute. La sfârșit, adaugi sare după indicația medicului, stingi focul și presari verdeața fin tocată. Servești supa cu iaurt.

1 PORȚIE CONȚINE:

82,0 KCAL; 6,15 G PROTEINE; 4,50 G LIPIDE; 6,10 G GLUCIDE

Omletă de albușuri cu spanac

25 minute | 2 porții

INGREDIENTE:

4 albușuri
75 ml lapte degresat
200 g spanac
20 g făină
10 ml ulei

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Cureți spanacul și îl opărești, apoi îl scurgi și îl tai mărunt. Bați albușurile spumă cu o furculiță, apoi încorporezi făina și subțiezi compoziția cu lapte, amestecând pentru omogenizare. Ungi tigaia cu uleiul, o încingi și torni în strat uniform jumătate din compoziția cu albușuri. O coci la foc mic, iar când începe să se închege, torni compoziția rămasă, în care ai încorporat spanacul. Întorci omleta ca pe clătite și o servești caldă.

1 PORȚIE CONȚINE:

158,55 KCAL; 14,47 G PROTEINE; 5,55 G LIPIDE; 11,55 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVA BURDA ROMANIA

Conopidă cu țelină, la cuptor

30 minute | 3 porții

INGREDIENTE:

1 conopidă (800 g)
1 țelină (150 g)
1 ardei gras
1 ou
150 g iaurt degresat
1 linguriță busuioc
200 g telemea nesărată
câte 1 lingură unt și pesmet pentru formă

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Cureți și speli ardeiul și țelina. Tai ardeiul în fâșii, iar țelina în felii subțiri. Desfaci conopida în buchețele, pe care le pui la fiert împreună cu țelina. După 10 minute, le scurgi. Ungi cu unt și tapetezi cu pesmet un vas termorezistent. Așezi în straturi conopida, țelina și ardeiul, apoi presari busuiocul. Bați oul împreună cu iaurtul și busuiocul mărunțit și le torni peste legume, apoi presari brânza rasă. Introduci vasul în cuptorul preîncălzit, la foc mijlociu, pentru 30-40 de minute, până când preparatul se rumenește. Îl servești cald, presărat cu sare și piper după indicația medicului.

1 PORȚIE CONȚINE:

190,5 KCAL; 14,5 G PROTEINE; 9,0 G LIPIDE; 10,75 G GLUCIDE

Dovlecei umpluți cu pui și ardei

50 minute | 8 porții

INGREDIENTE:

4 dovlecei
250 g file de piept de pui
2 ardei roșii
1 morcov
2 ouă
1 legătură mărar
1 legătură ceapă verde
50 ml ulei de măsline
100 g cașcaval
sare
piper
2 linguri smântână degresată

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Cureți dovleceii, îi tai în jumătăți, pe lungime și le îndepărtezi miezul. Cureți și speli ardeii și morcovul. Toci morcovul și carnea. Tai mărunt ardeiul și mărarul. Pregătești compoziția pentru umplut amestecând carnea cu morcovul, ardeii, mărarul fin tocat, ceapa verde tăiată mărunt, ouăle bătute, smântâna, sare și piper după gust. Umpli dovleceii cu această compoziție, îi așezi într-o tavă cu puțină apă și ulei, presari deasupra cașcavalul ras și introduci vasul în cuptorul cald, pentru 20-25 de minute.

1 PORȚIE CONȚINE:
181,35 KCAL; 12,25 G PROTEINE; 13,55 G LIPIDE; 3,62 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVA BURDA ROMÂNIA

Pateu de țelină

15 minute **10 porții**

INGREDIENTE:

2 rădăcini mijlocii de țelină și tulpinile
200 g brânză dulce degresată
75 g iaurt degresat
1 lingură ulei de măsline
1 lingură lapte degresat
1 fir ceapă verde
1 cățel de usturoi
1 linguriță pastă de ardei gras roșu
coriandru
1 linguriță zeamă de lămâie

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Cureți și speli țelina, apoi o dai pe răzătoarea mică și o stropești cu zeama de lămâie. Pasezi brânza dulce prin sită. Tai mărunt partea albă de la ceapă și tulpinile de țelină. Cureți și pisezi usturoiul. Amesteci într-un bol toate ingredientele, până obții o pastă omogenă, pe care o folosești la micul dejun, pentru a unge bruschete sau rondele de cereale expandate.

1 PORȚIE CONȚINE:
47,5 KCAL; 4,20 G PROTEINE; 1,80 G LIPIDE; 3,20 G GLUCIDE

Roșii umplute cu orez și ciuperci

40 minute **10 porții**

INGREDIENTE:

10 roșii mijlocii
400 g ciuperci proaspete sau 1 cutie ciuperci conservate
1 ceapă mare sau 3 fire ceapă verde
2 linguri ulei de măsline
2 căței de usturoi
½ legătură mărar
4 linguri orez, de preferință brun

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Speli roșiile și tai fiecăreia câte un căpăcel. Cu ajutorul unei linguriță, îndepărtezi miezul roșiilor. Pui la fiert orezul, în 250 ml apă. Cureți și speli bine ciupercile. Tai mărunt miezul roșiilor, ciupercile, usturoiul, mărarul și ceapa, în prealabil curățată. Călești puțin ceapa în ulei, apoi adaugi usturoiul și ciupercile, continuând să le călești împreună. Când ciupercile s-au înmuiat, pui miezul roșiilor și lași amestecul să scadă la foc mic. Încorporezi orezul și mărarul în compoziția cu ciuperci. Umpli roșiile cu acest amestec, le așezi într-un vas uns cu ulei și le stropești cu apă. Introduci vasul în cuptor pentru 15 minute. Servești roșiile calde.

1 PORȚIE CONȚINE:
76,95 KCAL; 2,75 G PROTEINE; 2,36 G LIPIDE; 8,30 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVA BURDA ROMÂNIA

Păstrav cu legume

45 minute | 6 porții

INGREDIENTE:

1 kg păstrav
250 g conopidă
200 g varză de Bruxelles
1 ardei roșu
2 cepe
câțiva căței de usturoi
2 portocale
sare, piper
60 ml ulei de măsline
pătrunjel
sos de soia

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Cureți ceapa și usturoiul și le tai mărunt. Cureți peștele, îl eviscerezi și îl speli bine. Ungi peștele cu 2 linguri ulei și îl așezi pe un pat de ceapă. Îl stropești cu zeama de la o portocală, îl presari cu piper și puțină sare și introduci tava în cuptorul cald, la foc mijlociu, pentru 20 de minute. Separat, cureți și speli legumele rămase. După caz, le tai în bucăți mari sau mici. Le fierbi în abur, pentru 15 minute. Stropești peștele și legumele cu zeama portocalelor rămase și sosul de soia și presari pătrunjelul.

1 PORȚIE CONȚINE:
230,20 KCAL; 19,85 G PROTEINE; 13,70 G LIPIDE; 8,50 G GLUCIDE

Salată de fasole verde

35 minute | 6 porții

INGREDIENTE:

1 kg fasole verde
1 ceapă
2 ardei grași
2 roșii
2 căței de usturoi
1 lingurită muștar
3 linguri oțet de mere
1 legătură mărar
2 linguri ulei de măsline
sare, piper

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Cureți fasolea, o speli și o fierbi timp de 10 minute, în apă cu puțină sare. În acest timp, coci ardeii la foc iute și îi cureți. Scurgi fasolea, tai ardeii în fâșii. Cureți ceapa și usturoiul, după care le tai mărunt. Din ulei, oțet, muștar, piper și puțină sare, faci un dressing pe care îl torni peste legume. Amesteci salata prin răsturnări repetate. Ornezi cu felii de roșii și mărar tocat fin.

1 PORȚIE CONȚINE:

128,50 KCAL; 4,20 G PROTEINE; 5,55 G LIPIDE; 14,0 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVA BURDA ROMÂNIA

Salată de pepene cu piept de pui

40 minute | 4 porții

INGREDIENTE:

400 g pepene galben
150 g piept de pui file
½ ceapă
150 g iaurt degresat
½ portocală
1 lingură zeamă de lămâie
50 g salată verde
nucșoară
piper, sare

CUM SE PROCEDEAZĂ:

Presari pieptul de pui cu nucșoară și piper și îl frigi pe ambele părți, apoi îl tai în fâșii pe care le presari cu sare. Speli salata frunză cu frunză. Cureți pepenele de semințe și coajă. Tai în cubulețe feliile de portocală și pepenele. Toci fin ceapa. Amesteci într-un castron carnea cu fructele, ceapa, iaurtul, zeama de lămâie și puțină sare.

1 PORȚIE CONȚINE:
142,90 KCAL; 18,25 G PROTEINE; 2,55 G LIPIDE; 15,35 G GLUCIDE

POSTUL, CRĂCIUNUL ȘI REVELIONUL ÎI PUN LA ÎNCERCARE ȘI PE CEI MAI SĂNĂTOȘI DINTRE NOI. CUM LE FACI FAȚĂ CU BRIO ȘI FĂRĂ COMPLICAȚII, AFLI IMEDIAT!

AI DIABET. ȚII POST?

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

ÎN POST, HRANA TINDE SĂ FIE MAI BOGATĂ ÎN CARBOHIDRAȚI ȘI MAI SĂRACĂ ÎN PROTEINE, ASTFEL CĂ NIVELURILE DE GLUCOZĂ DIN SÂNGE POT FI AFECTATE.

Riscul de a consuma prea multe glucide este întotdeauna o provocare, atunci când renunți la proteinele din carne, brânză, ouă. Dacă vrei să ții post, ar trebui să te asiguri că nevoile tale nutriționale nu au de suferit și să-ți măsori mai des glicemia, care poate crește nepermis, din cauza aportului crescut de carbohidrați simpli: pâine sau legume bogate în amidon (cartofi, orez). Ca rezultat, ar putea fi necesar ca medicul să-ți schimbe cantitatea sau tipul de medicație. Ai grijă să pui la punct un plan de alimentație care îți oferă toate substanțele nutritive necesare, precum și numărul corect de calorii.

BUCURĂ-TE DE BENEFICII

Perioada de post are efect de detoxificare, ajutându-te să slăbești, dacă înlocuiești alimentele de origine animală cu un meniu bazat preponderent pe legume, cereale, fructe. Acum îți poți controla mai bine greutatea, reducând riscul unor complicații asociate diabetului zaharat și, eventual, îți poți determina organismul să fie mai receptiv la insulină. Fibrele de înaltă calitate din fructele cu coajă, cerealele integrale și legume ajută la scăderea nivelului de glucoză din sânge. Postul reduce și riscul de boli cardiovasculare – o complicație

FOTO: 123RF

frec-
ventă pentru persoanele care au diabet. În urma dietelor fără carne s-a constat un nivel mai redus al colesterolului și o îmbunătățire a funcției renale.

PLAN NUTRIȚIONAL

Îți oferim câteva sugestii pentru proporțiile de proteine, grăsimi și carbohidrați ce ar trebui incluse în dieta zilnică, astfel încât să nu crești (sau chiar să scazi) riscul complicațiilor diabetului. Bineînțeles că se recomandă prudență, pentru că planul trebuie individualizat în funcție de caracteristicile fiecărei persoane în parte, dar și ținând cont de afecțiunile asociate pe care eventual le ai deja.

◆ **Proteine**

Corpul tău are nevoie de proteine, iar acestea ar trebui să fie aproximativ 10% până la 20% din aportul caloric zilnic total. Nu vei putea suplini, în post, doar din vegetale, toți aminoacizii (blocurile de proteine) conținuți de proteinele animale, dar dacă vei avea în mod constant la masă legume cât mai variate, vei putea satisface cu ușurință cerințele organismului. Cele mai bune surse vegetale de proteine includ soia și produsele din soia, cum ar fi tofu, tempeh (un amestec de soia cu cereale), bucățele de soia texturate, lapte de soia, burgeri gata preparați (dar mai sănătoși sunt cei făcuți de tine), fasole și leguminoase, cum ar fi lintea uscată, mazărea, năutul, cereale integrale (unele conțin mai multe proteine decât altele – meiul, ovăzul, hrișca) și nuci, semințe. Sursele de proteine cu un conținut mare de grăsimi, cum ar fi nucile, ar trebui să fie consumate cu moderație, pentru a evita caloriile în exces.

◆ **Grăsimi**

În general, aportul total de grăsimi ar trebui să constituie mai puțin de 30% din totalul caloriilor consumate, cu limitarea grăsimilor saturate la mai puțin de 7% din totalul de calorii, grăsimile trans reduse la minimum, și un aport de colesterol total nu mai mult de 200-300 mg pe zi. Limitarea aportului total de grăsimi te poate ajuta să-ți păstrezi nivelul de lipoproteine cu densitate joasă (colesterol LDL sau „rău") din sânge scăzut.

Acizii grași omega-3 sunt o formă particulară de grăsimi polinesaturate, care pot ajuta la prevenirea afecțiunilor cardiovasculare asociate diabetului, atac de cord și accident vascular cerebral, atunci când sunt consumați în cantități adecvate (în procent destul de ridicat din totalul grăsimilor din dietă). Prin urmare, este important pentru diabetici să-și suplimenteze dieta din post cu alimente care sunt bogate în acizi grași omega-3. Ori de câte ori este posibil, în zilele cu dezlegare la pește, consumă pește gras, cum ar fi macrou, păstrăv, hering, sardine, ton alb și somon. Pentru restul zilelor, dar și pentru cei care preferă alimentele vegetale, uleiul din semințe de in, cel de rapiță bio, dar și tofu și alte preparate din soia, nuci, sunt surse de acizi grași omega-3.

◆ **Carbohidrați**

Există capcana, în timpul postului, să exagerezi cu glucidele rafinate, cum ar fi orezul alb, pastele, biscuiții, cerealele pentru micul dejun și pâinea albă. Alegeri mai bune sunt cerealele integrale, pâinea neagră sau cea integrală, orezul brun sau cel sălbatic, bulgurul, meiul, porumbul, din mai multe motive, inclusiv conținutul de fibre și de nutrienți mai mare, dar și implicarea unui proces digestiv mai lent, ceea ce poate ajuta la normalizarea nivelului de glucoză din sânge. Completează masa cu carbohidrați proveniți din legume – andive, ardei grași, spanac, castraveți, roșii, măsline, salată verde, varză. Comparativ, o sută de grame de orez alb, de paste sau de cozonac conțin aproximativ 70-90 de grame de carbohidrați, excesiv față de aceeași cantitate de varză proaspătă, ceapă verde sau mazăre fiartă care nu depășesc 8 grame de glucide.

VITAMINE ȘI MINERALE

Dieta în post este, în general, bine echilibrată în vitamine și minerale esențiale. Câteva excepții sunt posibile:

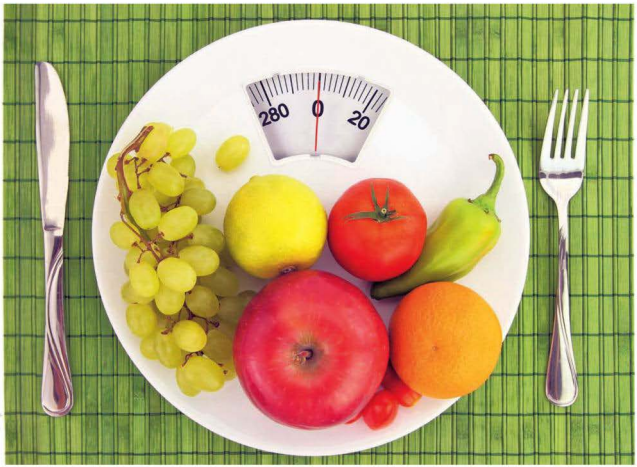
- vitamina B12, care apare în mod natural numai în produsele de origine animală, inclusiv pește, carne, ouă, lapte și produse lactate. Vitamina B12 este esențială pentru formarea celulelor roșii din sânge și pentru funcția sistemului nervos propriu-zis. Prin urmare, în post, când nu se consumă produse de origine animală, dieta trebuie să includă alimente îmbogățite

ALIMENTE BINEVENITE

Ca dieta ta să nu aibă carențe nutriționale, va trebui să înlocuiești grăsimile și proteinele din carne cu:

- fructe cu coajă lemnoasă și nuci
- quinoa (este o proteină de bună calitate, potrivită și pentru cei care au intoleranță la gluten)
- soia și produse din soia, cum ar fi tofu (brânza de soia), laptele de soia
- fasole, mazăre, linte, năut, toate cu conținut mare de proteine vegetale.

FOTO: GALLERY/THINKSTOCK



cu vitamina B12 sau suplimente de vitamina B12. Exemple de alimente care pot fi îmbogățite cu vitamina B12 includ unele mărci de băuturi din soia, cereale pentru micul dejun, burgeri vegetali și drojdie nutritivă.

■ calciul, mineral esențial pentru oase sănătoase, contracții musculare normale, acțiunea inimii (și ea, un mușchi), de întreținere a sistemului nervos. Cu toate că mulți oameni asociază calciul cu produsele lactate, mineralul este prezent într-o gamă largă de alimente, inclusiv anumite legume verzi (varza, broccoli, spanacul, fasolea păstăi și bamele), nuci și semințe, fructe uscate, tofu, dar și în băuturi din soia fortificate, de asemenea, în sucul de portocale.

■ fierul, necesar pentru formarea hemoglobinei, o proteină purtată de globulele roșii care transportă oxigenul de la plămâni la restul corpului, se găsește în carne, pește, păsări de curte și este mai ușor de absorbit de organism decât fierul din alimentele vegetale. Consumă alimente bogate în vitamina C (cum ar fi ardei gras, broccoli, varză, conopidă, citrice, căpșuni și roșii), împreună cu surse vegetale de fier, care includ fructe, legume, fasole uscată, nuci și produse din cereale, pentru că vitamina C crește absorbția fierului.

■ zincul, mineral care ajută funcția sistemului imunitar, alterat, de obicei, de diabet. Din alimentele de origine animală, zincul este mai ușor de asimilat decât cel provenit din alimentele vegetale, dar totuși există multe legume considerate surse bune de zinc. Printre acestea se numără nucile, dovleacul și semințele de susan, cerealele integrale, mazărea verde și fasolea uscată, leguminoasele verzi. Produsele lactate conțin și ele zinc, la fel și stridiile, crabul, homarul.

CE ARATĂ STUDIILE

Postul poate ajuta la prevenirea sau controlul diabetului de tip 2. Evaluările au arătat că aceia care au respectat postul au întâmpinat sărbătorile de iarnă cu un indice de masă corporală inferior (IMC). Conținutul scăzut de grăsimi din farfurii a îmbunătățit nivelul de glucoză din sânge și a scăzut riscul cardiovascular la persoanele cu diabet zaharat de tip 2. Nu numai că postul și-a arătat beneficiile pentru sănătate, dar mulți pacienți au considerat că este un mod de viață acceptabil pe termen lung.

CÂT și CUM sunt permise

FRUCTELE CELE DE TOATE ZILELE

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

CÂND AI DIABET, ALEGERILE TALE CULINARE CONTEAZĂ FOARTE MULT. FRUCTELE, PE LÂNGĂ FAPTUL CĂ-TI SATISFAC POFTA DE DULCE, CONTIN VITAMINE, MINERALE ȘI FIBRE. CELE MAI MULTE SUNT SĂRACE ÎN GRĂSIMI ȘI SODIU, CEEA CE PROTEJEAZĂ RINICHII, DAR ȘI CIRCUMFERINȚA TALIEI. CU TOATE ACESTEA, AU MULT ZAHĂR.

FOTO: 123RF

Dar, cum nimic nu e pe deplin interzis, sunt fructe pe care le poți consuma fără teama că-ți vor da peste cap nivelurile glicemiei. Doar ferește-te de gemuri, dulcețuri, conserve și de fructele confiate, și hai să vedem care sunt cele mai bune alegeri pentru tine.

CITRICE

Cu un conținut important de vitamina C și fibre, citricele sunt folosite frecvent în curele de slăbire și detoxificare. Stimulează digestia și previn îmbătrânirea pielii. Dacă ai diabet, grepfrutul este unul din cele mai bune fructe pe care le poți consuma, având un indice glicemic foarte mic. Și clementinele, acești hibrizi mici dintre mandarine și portocale conțin nutrienți care au proprietatea de a îmbunătăți controlul glicemiei la persoanele diabetice.
O gustare de după-amiază simplă, destul de dulce pentru a te ține departe de alte tentații.
Porție: două clementine sau o jumătate de grepfrut
Indice glicemic: 25 pentru grapefrut

ROȘII

Mulți le consideră legume, dar sunt fructe (în funcție de cine răspunde la întrebare), și un lucru este sigur – acest membru roșu al familiei Solanacee (tomate, ardei, pătlăgele vinete) este încărcat cu licopen, un produs chimic natural care conferă roșiei culoarea strălucitoare. Totodată, licopenul este un antioxidant puternic, care are calitatea de a scădea colesterolul rău, de densitate mică, și de a reduce riscul de boli cardiovasculare, două dintre condițiile asociate ale diabetului.
De asemenea, licopenul este antiinflamator, reducând stresul oxidativ.
Porție: două bucăți cu puțin ulei de măsline
Indice glicemic: 30

MURE

Fructele de culoarea nopții sunt bogate în antociani, coloranți naturali cu rol puternic antioxidant, ce împiedică acțiunea distructivă a radicalilor liberi. Acești compuși protejează țesuturile organismului de daunele provocate de stresul oxidativ, joacând un rol important în menținerea sănătății inimii. Antocianina poate ajuta la creșterea HDL, colesterolul benefic, și scăderea LDL, colesterolul „rău". Murele sunt, de asemenea, o fantastică sursă de vitamina C, potasiu și fibre – aproape 8 grame, ceea ce înseamnă că au mai multe fibre decât cele mai multe dintre cerealele și produsele de panificație de pe piață.
Nu doar murele, ci și afinele și toate fructele de pădure în general sunt indicate în caz de diabet!
Porție: o cană
Indice glicemic: 25

MERE

Fructele pe care le găsești tot anul și nici nu costă mult au beneficii nenumărate. Pline de fibre și antioxidanți, sunt aliatele sănătății și siluetei. ***Dacă ai colesterolul mărit, un regim care include un măr înainte de masa principală scade absorbția grăsimilor rele și te ajută să ai rezultate mai bune la următoarele analize!*** Același regim se recomandă contra obezității.
Indice glicemic: 39

AVOCADO

Una dintre cele mai bune surse de acizi grași omega-9, avocado, este recomandat diabeticilor pentru că reduce nivelul colesterolului rău, dar și nivelurile de trigliceride din sânge. Grăsimile polinesaturate scad nivelurile de glucoză, în timp ce le cresc pe cele de insulină naturală. De asemenea, avocado este bogat în vitamina C, care întărește vasele de sânge, în special capilarele, care sunt mai expuse riscului de deteriorare la diabetici.
Diabetul este o boală care prezintă un nivel semnificativ de stres oxidativ în tot organismul, de aceea vitamina C poate reduce daunele radicalilor liberi care produc neuropatie.
Guacamole (avocado pisat cu usturoi și roșii) este o rețetă care face minuni pentru diabetici.
Porție: 1/2 bucată, fiind un fruct cu densitate calorică mare
Indice glicemic: 10

STRUGURII NEGRI

Se spune că, alături de banane și ananas, strugurii fac parte din fructele contraindicate persoanelor care suferă de diabet. Totuși, dacă îi mănânci cu măsură, sunt binefăcători. Substanța benefică din aceste fructe (resveratrolul) nu se degradează în timpul digestiei, astfel că acționează direct asupra celulelor, dilatând în mod natural vasele de sânge. Ca urmare, se obține o diminuare a stresului oxidativ.
Resveratrolul este un protector cardiovascular puternic, dar are și virtutea de a preveni rezistența la insulină, de asemenea, de a scădea glicemia din sânge. Alege strugurii negri, nu foarte dulci, și nu le înlătura coaja pentru că acolo se găsesc substanțele antioxidante.
Porție: un ciorchine mic
Indice glicemic: 45

ÎNDULCEȘTE-TE NATURAL

TEXT **ANDREEA COHUȚ**

DACĂ AI DIABET, ȘTII BINE CĂ ZAHĂRUL ÎȚI ESTE PRINTRE CEI MAI APRIGI DUȘMANI. DESIGUR, ASTA NU ÎNSEAMNĂ CĂ TREBUIE SĂ RENUNȚI COMPLET LA DULCIURI, CI DOAR SĂ AI MARE GRIJĂ LA CALITATEA INGREDIENTELOR PE CARE LE CONȚII ȘI LA INDICELE LOR GLICEMIC. ȘI SĂ MĂNÂNCI PORȚII MĂSURATE ATENT!

De la cafeaua sau ceaiul de dimineață până la alimente la care nici nu te gândești că l-ar putea conține, precum iaurtul de fructe, pâinea, cerealele, zahărul este nelipsit din produsele de pe rafturile magazinelor și foarte greu de evitat. Un singur pahar cu suc acidulat îți poate aduce nu mai puțin de patru lingurițe cu zahăr, în condițiile în care doza zilnică recomandată pentru un adult sănătos nu trebuie să depășească opt lingurițe, iar dacă ai diabet, este de dorit să-l elimini complet din alimentație, adică să nu consumi nici măcar un gram. Nu face decât să crească nepermis nivelul glicemiei, în schimbul unor calorii goale.

EFECTE RELE CU DUIUMUL

Zahărul, mai ales cel alb rafinat, slăbește imunitatea, îmbătrânește pielea, obosește inima, suprasolicită pancreasul, distruge smalțul dinților și te seacă de energie. Dar e gustos și provoacă dependență, așa că poftești și nu-i deloc ușor să renunți la el. Trebuie, însă, de dragul sănătății!

PRIMUL PAS

Pentru început, nu te apropia de produsele despre care știi sigur că au zahăr în compoziție, cum sunt prăjiturile, ciocolata, napolitanele, brioșele, budincile și toate celelalte deserturi gustoase, dar nesănătoase și care îngrașă. Și nici pe cele inscripționate „fără zahăr adăugat" nu le lua drept sănătoase, fiindcă nu întotdeauna sunt. Când ți-e poftă de dulce, alege fructele proaspete sau uscate (în cantitățile recomandate de medic) sau gătește acasă un desert dietetic.

AI ALTERNATIVE

Un desert sănătos este cel care are ingrediente naturale și un indice glicemic scăzut. Îl obții înlocuind făina albă cu cea de migdale sau ovăz, iar zahărul alb cu îndulcitori naturali: miere, fructoză, sirop de agave, extract de stevia. Ingredientele costă mai mult, dar pentru tine dulciurile sunt oricum... delicatesă, nicidecum parte a meniului obișnuit și, neavând voie să mănânci mult, nici nu folosești cantități mari la gătit.

DE LA NATURĂ

Pentru că pofta de ceva dulce dă târcoale oricui din când în când, o bună alternativă sunt îndulcitorii naturali.

▲ **Mierea** are o importanță valoare nutrițională. În ea se găsesc fructoza naturală, vitamine foarte numeroase într-o formă ușor asimilabilă, minerale, antioxidanți, dar datorită potențialului calorigen trebuie folosită în cantități reduse. Proprietățile benefice ale mierii sunt influențate negativ de temperatura crescută

FOTO: 123RF

a preparatelor în care dorim să o folosim.

▲ **Fructoza** se găsește natural în fructe și o serie de plante. Poate fi folosită pentru îndulcirea ceaiului, cafelei, la unele deserturi. Are multe calorii, 4/gram, ca și zahărul.

▲ **Xylitolul** se găsește natural în fructe (căpșuni, zmeură) și legume (conopida). Se absoarbe lent în intestin și nu produce modificări considerabile ale glucozei.

▲ **Extractul din planta Stevia Rebaudiana,** diferită de stevia folosită în mod curent în alimentația noastră, este folosit mai ales la îndulcirea cafelei sau ceaiului.

▲ **Siropul de agave** este extras dintr-o plantă exotică și are avantajul unui indice glicemic mai scăzut decât al zahărului, alături de o putere de îndulcire cu 25% mai mare. Trebuie consumat doar în cantități reduse.

Fără zahăr, fără griji!

Soluții delicioase pe baza îndulcitorului cu 0 calorii și 0 indice glicemic din STEVIA.

Ciocolată cu lapte, vișine și Quinoa

Ciocolată amăruie cu zmeură și semințe de cânepă

Ciocolată 75% cacao

Cremă intensă de cacao

Îndulcitor 350g

Batoane de ciocolată

Îndulcitor plicuțe

Îndulcitor tablete

Produse pentru o nutriție avansată ale Sly Nutriția | www.sweetandsafe.com

PERICOLUL din ALIMENTELE MODIFICATE GENETIC

POATE NU ȘTIAI, DAR APROXIMATIV TREI SFERTURI DINTRE PRODUSELE ALIMENTARE AMBALATE CONȚIN OMG, ORGANISME MODIFICATE GENETIC. PRIN URMARE, ESTE O IDEE BUNĂ SĂ ÎNȚELEGI CE SUNT ȘI CE ÎNSEAMNĂ PENTRU SĂNĂTATEA TA.

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

Mare parte din semințele de porumb, soia, orez dar și cartofii sunt manipulate în laborator, prin inginerie genetică, să reziste mai mult la diferențele de temperatură, la boli, insecte, secetă, ciuperci. Aceste alimente au gene sintetice adăugate fondului lor genetic, pentru a le face mai bune. Iar prin „bune", nu înțelegem neapărat mai sănătoase, ci doar mai rezistente în fața dăunătorilor, mai tolerante la ierbicide, la schimbările de temperatură. Dar ce efecte au asupra noastră? Unele studii au arătat că animalele hrănite cu organisme modificate genetic aveau organele interne mărite, sistemul lor imunitar era slăbit și procesul de îmbătrânire accelerat. Dar, asupra oamenilor nu s-au făcut studii deși aceste alimente ar putea declanșa reacții alergice grave la persoanele predispuse, dacă ar conține gene din soia, de exemplu. Din nefericire, alimentele modificate genetic nu sunt întotdeauna etichetate astfel și deci, de multe ori, nu știm ce mâncăm.

AVANTAJE ȘI RISCURI

Desigur, există avantaje asociate cu alimentele produse prin biotehnologie. Culturile sunt capabile să reziste mai mult la secetă și dăunători. De asemenea, sunt mai hrănitoare, pentru că au fost stimulate să producă mai multe substanțe nutritive. Dar, există totodată și riscuri. Testele preliminare au arătat că OMG-urile pot contribui la apariția tulburărilor gastrointestinale, a obezității, diabetului, bolilor de inimă, depresiei, autismului, infertilității. Dar care este mecanismul? Genele sintetice introduse în alimentele naturale provoacă mutații ale fondului genetic original, transformând modalitatea prin care organismul metabolizează diverse substanțe, între care grăsimile, zahărul, dar și medicamentele sau toxinele din mediu. Dacă vorbim numai despre diabet, alimentele modificate genetic pot declanșa această boală prin destabilizarea funcției pancreatice. Astfel, este perturbată secreția de insulină, cel mai important hormon implicat în metabolismul glucidelor.

DACĂ AI FOST DEJA DIAGNOSTICAT CU DIABET

Produsele ambalate (iaurtul cu fructe, conservele de fructe și/sau legume, produsele de patiserie, unele lactate – smântâna, de exemplu, sosurile, pâinea) conțin foarte mult zahăr, pentru a le face mai gustoase. Iar zahărul este extras din sfecla de zahăr, posibil provenită din culturi obținute prin bioinginerie. În cazul în care ai fost deja diagnosticat cu diabet, hrana care conține organisme modificate genetic te îngrașă, te face mai letargic și îți agravează diabetul. Pentru că au proasta reputație de a submina procesele naturale ale organismului și a produce inflamație, ceea ce dezechilibrează nivelurile de glucoză din sânge și exacerbează sindromul metabolic.

TEHNOLOGIE VERSUS NATURĂ

Culturile modificate genetic nu au aceleași proprietăți ca și omologale, corespondentele lor convenționale, cele de plante naturale. Unele dintre cele mai cunoscute organisme create prin biotehnologie sunt porumbul (ulei, făină, fulgi, sirop de porumb), soia (ulei, lecitină, proteine din soia), bumbac (țesături, ulei din semințe), roșii (ketchup, sosuri de friptură, sosuri de pizza și spaghete), zahăr (din sfeclă modificată). Apoi, să nu uităm că animalele sunt hrănite cu cereale... Dar, efectele OMG-urilor asupra organismului sunt vizibile numai după un interval considerabil de timp. De aceea, încearcă să cumperi alimente autohtone (majoritatea nu provin din culturi biotehnologizate), sau din cele certificate ca fiind organice. Acestea nu conțin pesticide, deci sunt mai sănătoase. Găsește, în apropierea casei tale, o sursă de alimente nemodificate, o fermă, o piață agroalimentară, de la care să te aprovizionezi cu lapte, carne, fructe și legume cât mai naturale.

LASĂ MÂNCAREA SĂ-ȚI FIE MEDICAMENT

Începând cu 1 ianuarie 2016, 61 de organisme modificate genetic au fost autorizate pentru comercializare ca produse alimentare sau hrană pentru animale (furaje). Aceste organisme nu sunt cultivate pe teritoriul Uniunii Europene, dar produsele alimentare le pot conține din import. Așadar, citește bine eticheta unui produs înainte să-l cumperi, cumpără alimente fabricate în România și evită-le, pe cât posibil, pe cele care provin din alte țări, în special pe cele din Statele Unite ale Americii pentru că, acolo, nu este obligatorie etichetarea ca atare a organismelor modificate genetic.

ÎN PLUS:

✔ Alege alimente ecologice certificate;
✔ Nu cumpăra cele mai aspectuoase fructe și legume, cele mai rotunde, mai egale ca formă și mărime, e posibil ca acestea să fi fost supuse unui proces de biotehnologizare;
✔ Dacă vrei porumb, soia sau rapiță, uită-te după produse pe care scrie că nu conțin organisme modificate genetic;
✔ Achiziționează de la fermieri locali, din piață sau, chiar mai bine, cultivă-ți propriile legume, dacă ai posibilitatea;
✔ Fii atent la cele câteva produse despre care se știe că pot proveni din culturi modificate și evită-le: porumb, soia, rapiță, semințe de bumbac, sfeclă de zahăr, dovlecei și sucuri de fructe.

FOTO: 123RF

SĂRBĂTORI CU BUCURIE

CRĂCIUN PENTRU TOȚI

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

DIABETUL ADUCE MULTE PROVOCĂRI ÎN TIMPUL SĂRBĂTORILOR. ACESTA POATE FI UN MOMENT STRESANT PENTRU ORICINE, DAR NU UITA CĂ ESTE, DE ASEMENEA, UN MOMENT MAGIC AL ANULUI, ÎN CARE TREBUIE SĂ TE BUCURI, MAI DEGRABĂ DECÂT SĂ NUMERI CALORIILE.

Nu lăsa diagnosticul de care suferi să-ți pună amprenta pe spiritul Crăciunului. Cu câteva mementouri simple, pe tot parcursul vacanței, poți simți din plin acea magie pe care numai sărbătorile de iarnă o pot aduce.

OASPETE SAU GAZDĂ

Masa festivă este una dintre tradițiile Crăciunului. Într-un fel sau altul, în fiecare familie vor fi servite mai multe feluri de mâncare, nu doar o mică gustare sau aperitiv. Și, multe gospodine se vor întrece în a pregăti delicatese, într-un efort de a-și impresiona apropiații sau oaspeții. Dacă mergi în vizită, nu uita că nu trebuie să guști din tot ce este pe masă. De fapt, este mai inteligent să mănânci puțin acasă, înainte de a pleca la petrecere, astfel încât să poți controla aportul de carbohidrați mai eficient. Stabilește limite și nu exagera cu nimic!
În cazul în care ești tu cel care gazduiește masa festivă, încearcă să păstrezi rutina și să planifici meniul astfel încât să conțină și mâncăruri tradiționale (gătite dietetic), dar și alimente ușoare. De asemenea, ia în considerare nivelurile crescute de stres, care apar în mod natural de sărbători. Stresul poate afecta serios nivelurile de zahăr din sânge, așa că fii cât mai calm posibil.

CARBOHIDRAȚII, SUB LUPĂ

Cu toate că dulciurile sunt adesea considerate cel mai mare dușman al unui diabetic, gestionarea nivelurilor de glucoză din sânge este mult mai complicată decât pur și simplu evitarea zahărului. Chiar dacă nu mănânci cozonac, alți carbohidrați – cum ar fi o porție de cartofi prăjiți – poate provoca o creștere a glicemiei la fel ca o tabletă de ciocolată. Reține că numărul total de glucide contează și nu neapărat forma în care se prezintă. Deci, ce ar trebui să mănânci de sărbători? Ca în orice alt moment al anului, e recomandat să ai o dietă sănătoasă, echilibrată, săracă în grăsimi saturate. De asemenea, ar fi bine să umpli cel puțin două cincimi din farfurie cu legume. Ele sunt sărace în calorii, sunt sățioase și lasă mai puțin loc pentru alimentele nesănătoase.

TU DEȚII CONTROLUL!

Iată câteva exemple de moduri simple prin care poți renunța la calorii și grăsimi, fără a compromite gustul mesei de Crăciun:
Curcanul: Alege să mănânci carne deschisă la culoare (pieptul), mai degrabă decât cea de culoare închisă (copanele, aripile), și înlătură pielea, chiar dacă e apetisantă, crocantă și îți face poftă, pentru a reduce aportul de calorii.
Friptura de porc: Folosește carne macră, cotlet sau mușchi, pentru friptură, și pregătește-o la cuptor, fără adaos de ulei, pentru a permite grăsimilor naturale în exces să se scurgă. Limitează consumul la una-două felii.
Cartofi garnitură: E de preferat să eviți cartofii piure (cu unt, smântână), dar și pe cei prăjiți. Foarte gustoși sunt cartofii fierți, asezonați cu ierburi aromate, peste care pulverizezi un strop de ulei de măsline. Sau, alege cartofii copți.
Salata: Întotdeauna acompaniază o masă încărcată caloric cu o salată. Poți alege salata verde, spanacul proaspăt, roșiile, ardeii sau castraveții, individual sau împreună, după gust, stropite toate cu un pic de ulei de măsline și decorate cu frunzulițe de pătrunjel proaspăt. În loc de oțet, folosește suc de lămâie.
Desert: Desigur, ce-ar fi Crăciunul fără desert, cum ar fi un tradițional cozonac cu nuci, servit cu un păhărel de coniac? Doar savurează-le la două ore după masa festivă, iar porția de cozonac să fie cântărită.

PUȚINĂ MIȘCARE, ÎN AER LIBER

Alegerile alimentare sănătoase și păstrarea unui tonus fizic ridicat te ajută să-ți controlezi nivelul de glucoză din sânge, să-ți stabilizezi tensiunea arterială și să reduci grăsimile.
După masă, nu lenevi pe canapea, există o mulțime de motive pentru a ieși din casă. O plimbare vioaie prin zăpada pufoasă este o modalitate foarte bună de a rămâne activ. Bulgăreala cu copiii, sau nepoții, patinajul sau schiul, dacă ești la munte, toate ajută la menținerea sănătății în timpul unei perioade de obicei prea indulgentă.

CE SĂ BEI?

Strecoară câte un pahar mare de apă între cele cu băuturi alcoolice, pentru a limita cantitatea de alcool consumat, dar și pentru a te păstra hidratat. Evită sucurile de fructe, chiar dacă sunt naturale, proaspăt stoarse, abundă în zahăr.
O altă modalitate de renunțare la calorii este de a înlocui tăriile cu un vin slab alcoolizat. Lichiorul abundă în carbohidrați, așadar alege vinul sec sau demi-sec, șampania, berea blondă.
Încearcă să nu bei în exces, chiar dacă băutura curge în valuri. Este recomandabil ca domnii să se rezume la 3-4 porții de alcool, iar doamnele la 2-3 porții. Dacă urmezi tratament cu insulină, ai grijă că alcoolul poate scădea concentrația de glucoză din sânge și, prin urmare, crește riscul de a avea un episod de hipoglicemie. Amintește-ți să nu bei pe stomacul gol, deoarece acest lucru poate scădea nivelul glucozei din sânge și deci poate crește riscul hipoglicemiei. Întotdeauna ia o gustare cu amidon înainte de păhărel.

FOTO: 123RF

DISCIPLINA UNEI FAMILII

COPILĂRIE ÎNTRE ACE ȘI GRAMAJE

TEXT **LAURA BOGACIU**

ANTONIO BADEA ESTE UN ADOLESCENT ÎN VÂRSTĂ DE 16 ANI. JUMĂTATE DIN VIAȚA LUI DE PÂNĂ ACUM A TRĂIT CU DIABETUL. O CONVIEȚUIRE CARE NU A FOST TOCMAI UȘOARĂ – MAI ÎNTÂI A TREBUIT SĂ O ÎNȚELEAGĂ ȘI APOI SĂ O ACCEPTE.

FOTO: 123RF; ARHIVA PERSONALĂ

Cele mai recente date statistice ale Ministerului Sănătății arată că, anul trecut, în România erau înregistrate aproape un milion de persoane cu diabet. Fără a le mai pune la socoteală pe cele nediagnosticate. Din acest milion de persoane, una este Antonio.

SEMNE DE ÎNGRIJORARE

Prima care și-a dat seama că se întâmplă ceva cu fiul ei, a fost Claudia, mama lui Antonio. Puștiul avea atunci opt ani. A observat că bea foarte multă apă (cam cinci litri pe zi), că urinează foarte des (chiar și din jumătate în jumătate de oră), că mănâncă foarte mult și cu toate astea slăbește. Ce face un părinte responsabil în fața acestei situații? Duce copilul la medic, evident. Cu speranța că acesta va găsi cauza, că va trata copilul și îl va reda familiei, sănătos. Nu-i așa?! Nu la asta ne așteptăm toți? Ei bine, în cazul lui Antonio lucrurile nu s-au

înscris în acest firesc. Ceea ce s-a întâmplat putea să-l ucidă pe băiat, i-a cutremurat pe părinți și le-a dat viața peste cap. O eroare medicală...

TREI ZILE ÎN COMĂ

Puștiul a fost dus la un spital din Capitală, iar medicii l-au diagnosticat cu apendicită, recomandând operația. Așa cum cere și protocolul, înaintea intervenției chirurgicale se efectuează o serie de analize. Doar că, fără a aștepta rezultatele analizelor, medicii au decis să-i administreze copilului, perfuzabil, glucoză. Pe motiv că este deshidratat. Greșeala comisă era să fie fatală. Un diabetic va înțelege ce înseamnă administrarea de glucoză cuiva care suferă de această afecțiune... Antonio a făcut complicații și a intrat în comă diabetică.

„Am suferit un șoc. Băiatul meu a stat în comă trei zile. După prima zi, medicii m-au avertizat că trebuie să mă aștept la ce este mai rău. Mintea mea nu reușea să înțelegă ce încearcau ei să-mi spună. Am cerut să fie transferat la un alt spital, însă acest lucru nu era posibil, pentru că exista un risc crescut să moară în mașină, în timpul transportului. Trebuia să așteptăm să iasă din comă", povestește Claudia, cu lacrimi în ochi, retrăind coșmarul acelor zile.

După ce Antonio a revenit printre cei dragi, care tremurau în jurul lui, s-a reușit transferul la alt spital. Abia acolo au aflat adevărul: copilul suferea de diabet.

ÎNVĂȚÂND CE-I DIABETUL

Pentru Claudia a fost din nou șocant, de data asta să afle că fiul ei suferea de o boală incurabilă. Împreună cu soțul ei, au început munca de documentare, citind cam tot ce se găsea de citit despre diabet, despre ce presupune viața cu diabet. Au început efectiv să învețe ce restricții impune asta și cum viața se transformă într-un continuu calcul. Apoi, a trebuit să-și ia inima în dinți și să-i vorbească băiatului, ceea ce nu era deloc simplu. Să-i spună adevărul. Pentru că era important să fie ADEVĂRUL. Cum să faci un copil de opt ani să înțeleagă și, mai cu seamă, să accepte că toată viața lui va trebui să se înțepe? Ba pentru a-și lua un strop de sânge și a-și măsura glicemia, ba pentru a-și injecta insulina. Zilnic. Și chiar de mai multe ori pe zi. Și o dată peste noapte...

CU AJUTORUL PSIHOLOGULUI

Nu, Antonio nu a primit deloc bine vestea. Nici nu ar fi avut cum... Așa că s-a închis în el pentru o vreme: a refuzat să vorbească, să mănânce, să se joace. Și a durat ceva timp până s-a lăsat convins că de fapt nu are o boală, ci un regim de viață. Atât. Un regim de viață care, însă, îl obligă să se înțepe înainte de a servi micul dejun, prânzul, cina și cele două gustări, un regim care îl obligă să mănânce porții cântărite exact, de la care nu se face niciun rabat.

„Este dureros să-l refuzi pe copil când cere și al doilea iaurt, să îi explici că îl va primi peste câteva ore", spune Claudia.

Toate aceste condiții și restricții, dor. Și tulburâ mintea și sufletul. Atât de tare încât și Claudia, și Antonio, au avut nevoie de consiliere psihologică vreme de jumătate de an. Inima de mamă i-a spus minții că băiatul are nevoie permanent și deplin de ajutorul ei, și, așa, Claudia s-a scuturat de depresie, pentru a fi prezentă în totalitate. Era nevoie de luciditatea ei. Pentru că Antonio, într-o vreme, și-a agravat boala injectându-și cantități mai mari de insulină decât trebuia, crezând – cu mintea lui de copil – că în acest fel se va vindeca.

Ce ai simțit, Antonio, când părinții ți-au spus că ai diabet și că viața ta va fi puțin diferită de a celorlalți copii?

La început nu am știut ce este diabetul, iar părinții, neștiind nici ei, nu aveau răspunsuri pentru mine. Ce am? De ce cântărim mâncarea? De ce mă înțep? Ce calculăm? Îmi spuneau că va trebui să fac aceste lucruri pentru puțin timp, fiindcă nu știau că boala mea este permanentă.

Cât de mult te-a ajutat consilierea psihologică?

M-a ajutat să-mi înțeleg problema, să-mi dau seama ce se petrece cu mine. Iulia Corhan, fondatoarea

FOTO: 123RF

Asociației Copiilor Bolnavi de Diabet „Sf. Iustin" , m-a ajutat foarte mult. M-a ascultat și mi-a răspuns la întrebări și – cel mai important – mi-a oferit posibilitatea de a mă întâlni cu alți diabetici. Ceea ce a contat enorm.

Cum s-a schimbat viața ta în acești opt ani de când ai fost diagnosticat cu diabet?

Am învățat mult despre diabet, iar acum știu să îl controlez. După acești opt ani, glicemiile mele sunt mai echilibrate, iar eu mă simt mult mai bine. Viața mea este un pic mai complicată, dar se zice că *„diferențele te fac mai special"*. Spre deosebire de alte boli, aceasta este o boală ușoară, totuși, cu care se poate trăi.

Ai învățat să îți porți singur de grijă în tot ceea ce presupune tratamentul și ținutul sub control al glicemiei? E greu?

Da, am învățat să-mi stăpânesc diabetul și să îl controlez, acum mă descurc singur. A fost greu, dar cu ajutorul părinților am reușit.

Ce lucruri ai vrea să faci împreună cu tineri de seama ta și nu poți din cauza diabetului? Boala te ingrădește?

Singura problemă pe care aș putea să o am ar fi în privința a ce și cât pot mânca sau bea. Plus aceea că nu am voie să fac mult efort fizic. Ar fi frumos să pot ieși afară, să alerg și să mă joc mai mult, fără să mă simt rău...

Colegii de școală te marginalizează? Te exclud din grupul lor din acest motiv? Au existat situații în care te-a deranjat atitudinea lor?

În gimnaziu aveam probleme cu colegii din cauza diabetului. Nu eram inclus în grupul lor, mă marginalizau... Dar la liceu lucrurile s-au schimbat și nu am astfel de probleme.

Ce sfaturi i-ai da tu unui copil sau tânăr care ar fi acum diagnosticat și s-ar panica?

L-aș sfătui să nu se sperie, pentru că se poate trăi normal cu această boală, atâta vreme cât ții glicemiile sub control și mănânci echilibrat, adică dacă respecți regimul de viață recomandat de medic.

PRIETENIA cu DIABETUL

„NE RESPECTĂM RECIPROC“

TEXT **LAURA BOGACIU**

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ

O ȘTIU DE CEVA VREME, DAR HABAR NU AM AVUT – PÂNĂ DE CURÂND – CĂ ESTE DIABETICĂ. DOVADA CĂ ACEST LUCRU NU SE VEDE, CĂ O PERSOANĂ CARE SUFERĂ DE DIABET ESTE O PERSOANĂ CA ORICARE ALTA. DAR CRISTIANA IONESCU, NICI PE DEPARTE, NU ESTE O PERSOANĂ CA ORICARE ALTA...

Vorbește mult, gesticulează, își pune sufletul în vorbe, strânge fonduri, organizează acțiuni, gale, evenimente, conferințe de presă, râde, răspunde la zeci de telefoane, scrie sute de emailuri, merge sute de kilometri, doarme puțin și o ia de la capăt. A lăsat avocatura pentru *fundraising* și își donează zilnic energia în folosul copiilor, fie că sunt dislexici sau doar săraci. A fondat Asociația Edulier și, cu sprijinul voluntarilor – în echipa cărora recomand tuturor să se alăture – aduce puțină bucurie în viața celor pe la care bucuria nu trece prea des. Crede cu tărie că educația înseamnă totul pentru acești copii. Și are mare dreptate. Nu știu dacă uită să mănânce la ore fixe, așa cum trebuie, dar sigur nu are timp să se odihnească așa cum are nevoie. Pentru că până la urmă are, totuși, o problemă de sănătate. Este diabetică. Dar fără toate astea n-ar mai fi ea...

La ce vârstă ai fost diagnosticată, în ce împrejurări și cum ai primit vestea că suferi de diabet? Întreb asta pentru că în multe cazuri a fost necesară consiliere psihologică…

Povestea mea cu diabetul este una de telenovelă! Într-o zi, împreună cu o prietenă bună, am mers către un punct de control al glicemiei, de la o conferință la care participasem. Ea îmi zice „Hai să ne controlăm și noi!“. Eu, de colo: „Dar ce, doamna mea, ne controlăm ca pensionarele?!“ Țin la ea, așa că m-a înduplecat. Și ne-am controlat. Nimic ciudat la ea. La mine, primul test arată 415. Eu, râzând, le zic că e eroare, că au testerul defect. Se încearcă încă odată: 420. „Hai – spun eu, în glumă –, a treia oară e cu noroc.“ 460. Am râs, dar nu era

râsul meu! Am înțeles că e grav, că e ceva cu mine, că cei aproape 20 de ani în care aveam altceva pe primul loc în viața mea și-au luat prețul: sănătatea mea. Nu am plâns, am stat pe gânduri zile întregi. Am decis că trebuie să fac ceva, am înțeles că eu singură mi-am adus organismul aici, că trebuie să am grijă de el, că e important să aflu ce e de făcut. Simțisem de mai multe luni cum mă lasă vederea. Cititul devenise greoi, lucram pe computer cu documentele mărite le 200%. Așa fac și acum, din păcate este ireversibil procesul. Am aflat ce am voie să mănânc, cum mă pot monitoriza, că e vital să fac mișcare. Nu am disperat, nu am dramatizat, mi-am pus gândurile și viața în ordine și mi-am stabilit un plan pe un an. Anul aproape s-a încheiat, pentru că în 2015, la peste 40 de ani, am aflat că diabetul nu este ceva ce li se întâmplă altora, ci mi s-a întâmplat și mie, iar dacă ne războim poate fi mai rău. Așa că am zis să devenim prieteni.

Cum s-a schimbat viața ta după stabilirea diagnosticului?

Primul lucru pe care l-am făcut a fost să îmi monitorizez permanent starea de sănătate. Port zilnic o brățară de monitorizare, sincronizată cu telefonul mobil. Apoi, cât privește regimul, la mine a fost simplu: ador fructele și legumele, nu prea mă omor după carne și dulciuri, așa că îmi este foarte ușor! Ce presupune noul stil de viață? Nu îmi pot schimba ora de trezire, din păcate dorm foarte puțin săptămânal, mai am de lucru aici. Însă fac mișcare, am un țel, număr de pași zilnic de făcut, încerc să nu mai muncesc atât de mult, ci să fac și lucruri care îmi plac tare. Să cos, să scriu, să citesc, să călătoresc. Am devenit mult mai conștientă de mine, de organismul meu, mai atentă la semnele pe care el mi le dă. Meditez mult, și asta mă ajută foarte tare. Și știți ce am observat? Gheața face foarte bine la diabet! Apă cu multă gheață!

Ce lucruri nu poți face din cauza diabetului? Poate părea paradoxal, dar totuși te întreb: care este partea bună în întâmplarea asta? Unii spun că ea există.

Nu pot mânca niciodată o ciocolată. Dar știți ce? Nici înainte nu puteam! Simt că efortul de lungă durată nu m-ar ajuta! Nu mai am rezistență, dar înotul mă ajută foarte tare! Partea bună din ce mi s-a întâmplat a fost că mi-am schimbat puțin prioritățile din viață. Am decis să călătoresc mai mult, să scriu și să citesc mai mult, să cunosc oameni și locuri noi, să gândesc rețete pentru mine și alții ca mine, oameni activi, care nu lasă boala să îi îngenuncheze.

Simți că, fiind o persoană cu o afecțiune cronică, inclusă într-un Program Național, beneficiezi de toate drepturile pe care ți le oferă legislația? Știu că adesea au loc sincope în asigurarea tratamentului.

Simt că totul sună mirific …pe hârtie! Câtă vreme trebuie să îmi cumpăr eu brățara de monitorizare, glucometrul, teste, poveștile de pe hârtie mă lasă indiferentă.

Care este acum relația ta cu diabetul, după atâta vreme de la diagnostic-care? Respecți boala de care suferi? Pun această întrebare tocmai pentru că știu că ești implicată în niște proiecte cărora te dedici până la epuizare.

Ne respectăm reciproc, diabetul meu și cu mine, ca doi bătrâni care parcurgem un drum lung, după o viață împreună. Uneori, ne spunem povești, alteori nu ne băgăm în seamă, dar ne-ar fi greu unul fără celalalt.

Cu experiența ta, ce sfaturi ai da unei persoane proaspăt diagnosticate?

Păstrează-ți optimismul! Nu e o dramă, dar dacă te lași afectat îți agravezi starea. Nu ignora, poate deveni ceva mai grav! Distrează-te! Apa cu gheață dă multe idei creative - cuburi cu lămâie, mentă, căpșuni! Nicio poftă din lume să nu te înduplece, pentru că vei plăti cu sănătate. În rest, nu te opri.

Eu mi-am pus în plan să sar cu parașuta, să locuiesc o iarnă în rulotă, în Grecia, să scriu o carte de bucate pentru diabeticii activi.

Sănătate vă doresc și multă veselie!

FOTO: 123RF

REMEDII NATURALE care

SCAD GLICEMIA

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

DIABETUL ESTE, ADESEA, ASOCIAT CU TULBURĂRI ALE METABOLISMULUI GRĂSIMILOR, CARBOHIDRAȚILOR ȘI PROTEINELOR. TOATE ACESTEA POT FI CONTROLATE PRIN ADOPTAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, CU O DIETĂ ECHILIBRATĂ, DAR ȘI CU AJUTORUL REMEDIILOR DE LA NATURĂ.

Cercetătorii arată că remediile naturale pot fi o soluție în stadiile incipiente ale bolii, dar și ca adjuvant al tratamentului medicamentos. Anumite componente active prezente în plantele medicinale și în unele alimente-medicament, joacă un rol semnificativ în controlul glicemiei, continuând să arate efecte promițătoare în tratarea diabetului și a complicațiilor acestuia.

AFINUL

Frunzele de afin au acțiune hipoglicemiantă datorită mirtilinei, supranumită insulina vegetală. Provenită din frunzulițele, dar și din fructele proaspete de afin, mirtilina scade nivelul glicemiei, fiind folosită cu succes ca adjuvant în stabilizarea diabetului. Cu toate că nu înlocuiește tratamentul medicamentos, glucochinina, o substanță prezentă în fructe, reduce nivelurile de zahăr din sânge și, prin urmare, nevoia de insulină.

◆ *Consumă fructele ca atare sau prepară o infuzie dintr-o linguriță cu vârf de frunze de afin și câteva fructe uscate la o cană cu apă fierbinte; bea două căni pe zi.*

BAMELE

Multe studii au sprijinit eficacitatea bamelor proaspete în lupta împotriva diabetului. Bamele sunt bogate în complexul de vitamine B, vitamina C și K, antioxidanți vitali pentru ținerea în frâu a bolilor ➜

degenerative. Excelentă sursă de fibre dietetice, potasiu, calciu, acid linoleic și proteine vegetale, bamele ajută la reglarea nivelului de zahăr din sânge, prin ajustarea ratei de absorbție a zahărului prin tractul intestinal. Conținutul ridicat de fibre, dar și de vitamina C, recomandă bamele ca o modalitate de stabilizare a nivelului glicemiei.

◆ *Bamele pot fi tăiate și înmuiate în apă peste noapte, băutura fiind recomandată înaintea meselor principale.*

CEAPA

Din vremuri imemoriale, ceapa a fost folosită pentru tratarea diferitelor boli, între care și diabetul. Planta condiment ajută la reglarea activității hipoglicemiante, ca rezultat al flavonoidelor, fenolilor și compușilor cu sulf. Acești compuși ajută la secreția naturală de insulină, stimulează activitatea enzimelor în organism, echilibrează nivelul de glucoză, reduc peroxidarea lipidelor serice (care generează radicali liberi) și, ca urmare, scad stresul oxidativ. Efectele hipolipemiante ale cepei se datorază capacității sale de a normaliza activitatea HMG-CoA, o enzimă care sintetizează colesterolul. Ceapa este foarte eficientă la debutul hiperglicemiei, hiperlipidemiei și aterosclerozei, care sunt toate asociate diabetului zaharat. Extractul din coajă de ceapă ar putea îmbunătăți rezistența la insulină prin reducerea dereglărilor metabolice ale acizilor grași liberi, de reglare a genelor inflamatorii la nivelul ficatului, reglarea absorbției glucozei în țesuturile periferice și suprimarea stresului oxidativ.

◆ *Pentru tratament, mănâncă măcar o dată pe zi ceapă crudă sau fiartă sau folosește ceai din ceapă (cu tot cu coajă), din care e bine să bei două cești pe zi.*

ARMURARIUL

Originar din Europa de Sud, armurariul este o plantă remarcabilă, folosită în special ca tonic hepatic, dar care ajută și la controlul nivelului de zahăr din sânge. Când frunzele de armurariu sunt stoarse, ele produc o sevă lăptoasă, de aici și altă denumire a plantei – ciulinul laptelui. Conține un compus antioxidant, polifenol, cunoscut sub numele de silimarină, care ajută la stabilizarea zahărului în sânge. Studiile au arătat că un consum de silimarină zilnic, pe o perioadă de cel puțin 4 luni, a îmbunătățit semnificativ profilul glicemic al pacienților. Aceasta include, pe lângă scăderea glicemiei, și diminuarea colesterolului cu densitate mică, a trigliceridelor și a hemoglobinei glicozilate.

◆ *Administrează o linguriță de tinctură de trei ori pe zi, cu apă, sau câte o cană cu infuzie (din două lingurițe cu pulbere din semințe) înainte de mesele principale.*

SCORȚIȘOARA

Condiment provenit din scoarța interioară a multor arbori, scorțișoara este utilizată pe scară largă în preparatele alimentare. Are o culoare caracteristică, galben-aurie, și o aromă picantă datorată unei aldehide din compoziție. Și, pentru că nu contribuie la aportul caloric, scorțișoara poate fi savurată de oricine, chiar și de către pacienții obezi. Persoanele cu niveluri crescute ale glucozei sau cei care au fost diagnosticați deja cu diabet zaharat

FOTO: 123RF

pot beneficia de proprietățile uimitoare ale acestui condiment, pentru că ajută la minimizarea inflamației, asociată cu sindromul metabolic. Stimulează secreția de insulină a pancreasului și crește receptivitatea organismului la insulină.

◆ *O doză de o linguriță de pulbere de scorțișoară zilnic scade glicemia cu 30% într-o lună.*

USTUROIUL

Recomandat pentru reducerea nivelului ridicat de colesterol și scăderea tensiunii arteriale, usturoiul crud reduce și nivelurile de zahăr din sânge, efectele hipoglicemiante fiind datorate unor compuși volatili de sulf, între care cel mai important este alicina. De asemenea, previne sau diminuează efectele unora dintre complicațiile diabetului – hipertensiune arterială, boli de inimă și accident vascular cerebral, boli de rinichi, leziuni ale sistemului nervos. Usturoiul protejează inima de cardiomiopatia indusă de diabet.

◆ *Mănâncă zilnic 1–2 căței de usturoi, iar alături de fripturi prepară următorul amestec delicios și sănătos: zdrobește 4–5 căței de usturoi, adaugi 100 ml de iaurt și câteva picături de ulei de măsline, condimentezi cu puțină sare și piper și amesteci bine.*

ARDEIUL IUTE

Folosit în mod tradițional pentru stabilizarea glicemiei, ardeiul iute conține o substanță activă, capsaicina, ce are proprietatea de a stimula pancreasul diabeticului de tip I, o afecțiune autoimună mai gravă, ce debutează în copilărie, și în care sistemul imunitar atacă tocmai celulele pancreatice care produc insulina în organism. Supus tratamentului cu capsaicină, pancreasul poate începe să producă insulină în mod spontan și natural, însă, la fel ca orice remediu naturist, nici acesta nu trebuie să înlocuiască tratamentul medicamentos. Atenție, ardeiul iute interacționează cu anumite medicamente, cum ar fi antiinflamatoarele nesteroidiene dar și anticoagulantele!

◆ *Consumul de ardei iute, chiar și în cantități mici (câteva grame) în timpul mesei previne diabetul de tip II și complicațiile acestuia. Se poate administra și sub formă de tinctură, 30 de picături de trei ori pe zi, cu puțină apă.*

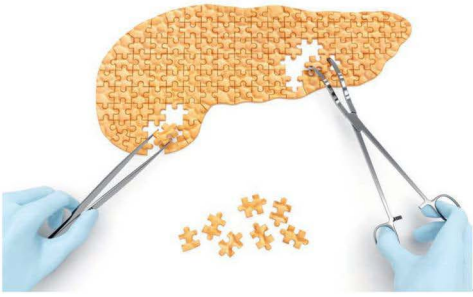
CEAIUL VERDE

Când ai diabet, totul înseamnă controlul glicemiei. Și, în timp ce tratamentul medicamentos trebuie respectat, există dovezi potrivit cărora ceaiul verde ar putea face mai ușoară gestionarea acestei boli. Astfel, consumul de ceai verde este asociat cu un nivel scăzut al hemoglobinei A1c. Însă mai interesant este faptul că un antioxidant din această plantă, numit epigalocatehina, poate ajuta la întârzierea debutului diabetului zaharat și are proprietatea de a scădea stresul oxidativ. Ceaiul verde ajută la reglarea nivelului de glucoză din sânge și încetinește progresia diabetului, odată ce acesta s-a instalat. În plus, reduce grăsimile din corp, conducând la îmbunătățirea fluxului sanguin. Dacă însă te afli în tratament cu beta-blocante, antiinflamatoare nesteroidiene, anticoagulante, cere sfatul medicului, pentru că ceaiul verde interacționează cu unele substanțe din aceste remedii.

◆ *Bea două căni de ceai pe zi, preparate din două lingurițe de plantă la o cană cu apă fierbinte.*

PANCREAS SĂNĂTOS, NIVEL OPTIM DE INSULINĂ

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**



PANCREASUL ESTE UNUL DIN ORGANELE DE CARE ABIA NE AMINTIM PÂNĂ CÂND NU ÎNCEPE SĂ SUFERE CU ADEVĂRAT. ESTE IMPORTANT SĂ AVEM GRIJĂ DE ACEASTĂ GLANDĂ ESENȚIALĂ, RESPONSABILĂ PENTRU REGLAJUL FIN AL GLICEMIEI DIN SÂNGE. PANCREASUL PRODUCE ENZIME DE CARE AVEM NEVOIE PENTRU A DIGERA PROTEINELE ȘI GRĂSIMILE DIN ALIMENTAȚIE ȘI, DE ASEMENEA, HORMONI, INCLUSIV INSULINĂ, CU PROPRIETATEA DE A SCĂDEA NIVELURILE GLICEMIEI, ATUNCI CÂND ACESTEA SUNT PREA MARI, DAR ȘI GLUCAGON, HORMON HIPERGLICEMIANT (RIDICĂ NIVELUL DE ZAHĂR DIN SÂNGE), ATUNCI CÂND AI NEVOIE DE ENERGIE. ASADAR, CUM SĂ AI MAI MULTĂ GRIJĂ DE PANCREASUL TĂU?

FOTO: GILLDEN/THINKSTOCK

VITAMINE ȘI MINERALE

Unul dintre motivele pentru care aportul nutrițional este atât de important în diabet este pentru că valorile crescute ale glucozei acționează ca un diuretic și cauzează o pierdere substanțială de nutrienți prin urină. Ca urmare, persoanele cu diabet zaharat de tip 2 sunt susceptibile de a avea un important deficit de vitamine și minerale.

- Vitaminele B6 și B12 sprijină sănătatea nervilor, pentru o mai bună gestionare a neuropatiei diabetice. Biotina este necesară pentru metabolismul proteinelor, grăsimilor și carbohidraților. Se recomandă 75 mg de B6, 150 mcg de vitamina B12, și 300 mcg de biotină pe zi.
- Vitamina C scade nivelul de zahăr care poate distruge celulele renale și pe cele nervoase. Ia cel puțin 1000 mg de vitamina C pe zi.
- Vitamina D activează genele care stimulează producerea de peptide antimicrobiene care distrug virusurile, bacteriile și alți germeni. Deoarece persoanele cu diabet sunt mai predispuse la infecții cauzate de ulcere diabetice, asigură-te că organismul are niveluri optime din această vitamină importantă. Ia cel puțin 2.000 UI de vitamina D (sub formă de colecalciferol sau D3) pe zi.
- Vitamina E este cel mai important antioxidant al organismului. Îmbunătățește controlul glucozei și protejează vasele de sânge și nervii de daunele provocate de radicalii liberi. Doza ar trebui să fie de cel puțin 200 UI de vitamina E în fiecare zi.
- Magneziul s-a dovedit a reduce rezistența la insulină, ajutând la menținerea nivelului de zahăr din sânge sub control. 500-1.000 mg de magneziu pe zi.

● Cromul îmbunătățește acțiunea insulinei. Îți recomandăm 200-400 mcg de crom picolinat pe zi.

ÎNVAȚĂ SĂ-ȚI DETOXIFICI PANCREASUL

Pentru a evita modificări sau dezechilibre hormonale, pancreasul ar trebui să fie detoxifiat din când în când. Timp de zece zile, hidratează-te corect (bea zece pahare de apă pe zi) și urmează o dietă bogată în antioxidanți, cu alte cuvinte, o mulțime de legume și porții moderate de fructe.

OȚETUL FACE BINE

Adăugat la salate, oțetul oferă un gust picant. De licoarea acră ar putea beneficia și pancreasul, pentru că oțetul reduce necesarul de insulină. În urma unui studiu clinic, s-a constatat că pacienții care au consumat oțet, împreună cu puțină pâine albă, au avut un nivel mai scăzut de zahăr în sânge decât era de așteptat, ceea ce a redus nevoia de insulină. Discută cu medicul înainte de a consuma oțet în mod regulat.

PLANTELE AYURVEDICE TE AJUTĂ

Iarba grasă (*Portulaca oleracea*), considerată o buruiană, are frunzele cărnoase și acrișoare ce contribuie la controlul glicemiei.
Frunzele plantei *Gymnema Sylvestre* conțin acidul gimnemic, care s-a dovedit a încetini transportul glucozei din intestine în fluxul sanguin. Acest lucru ajută la menținerea nivelului de zahăr din sânge în concentrație sănătoasă.
Pterocarpus marsupium este un copac cu o lungă istorie de utilizare în Ayurveda. Flavonoidele din scoarță (epicatehină și Pterostilbene) promovează sensibilitatea la insulină.
Atenție! Pentru că plantele au efecte medicinale puternice asupra organismului, ele pot interacționa cu unele medicamente.
Dacă iei orice medicament, discută cu medicul înainte de a utiliza produse pe bază de plante.

RENUNȚĂ LA FUMAT!

Ești încă dependent de acest obicei? În cazul în care răspunsul este da, nu ezita. Fumatul nu doar afectează sănătatea, dar probabilitatea de a dezvolta cancer pancreatic este extrem de mare, dacă ești fumător. Renunță, atât pentru tine, dar și pentru familia ta, care cu siguranță nu va dori să te vadă suferind în viitor.

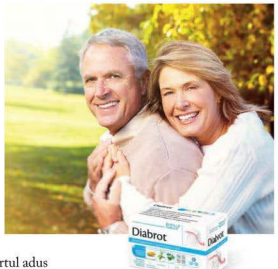
ÎN LUPTA CU DIABETUL

AI NEVOIE DE AJUTOR!

Uneori, în lupta cu diabetul, doar regimul alimentar nu este suficient. Folosește **Diabrot**, un produs natural eficient creat special pentru a menține sănătatea pancreasului și pentru optimizarea glicemiei.
Are o acțiune complexă datorată efectelor conjugate ale vitaminelor, mineralelor și extractelor din plante:

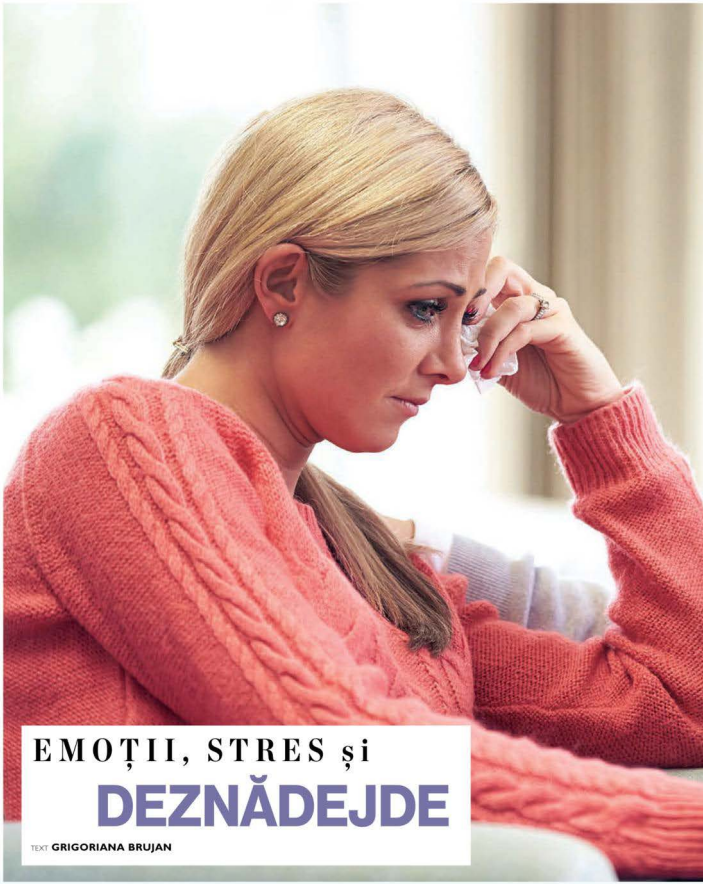
- contribuie la menținerea concentrațiilor normale ale glucozei din sânge
- contribuie la reducerea oboselii și extenuării
- contribuie la menținerea vederii normale
- susține funcția secretorie a pancreasului
- susține funcția digestivă, controlează senzația de foame și contribuie la funcționarea normală a tranzitului intestinal

Diabrot conține vitamine și minerale esențiale în dieta specifică diabetului tip II și extracte din plante, precum Gymnema, Momordica (Castravete-amar) și Schinduf, cu efecte remarcabile asupra managementul glucidelor și în regenerarea celulelor pancreasului.
Sute de persoane beneficiază zilnic de suportul adus de **Diabrot Forte**.
Caută-l și tu în magazinele naturiste din toată țara și în farmaciile independente.



Află mai multe pe www.rottanatura.com sau la 021 323 08 00.

FOTO: PRIOTTANATURA



EMOȚII, STRES și DEZNĂDEJDE

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

ATUNCI CÂND O PERSOANĂ ESTE DIAGNOSTICATĂ CU DIABET ZAHARAT, E POSIBIL SĂ EXPERIMENTEZE ANUMITE STĂRI PSIHOLOGICE MAI MULT SAU MAI PUȚIN INTENSE, DE LA NEACCEPTARE ȘI NEGARE, PÂNĂ LA FURIE ȘI DEPRESIE.

FOTO: GIULIVERTHINKSTOCK

S-a dovedit faptul că pacienții cu niveluri ridicate ale hemoglobinei glicate (HbA1c) au și simptome psihice, cum ar fi o stare de spirit alterată, obosealã, nervozitate accentuată, momente de mânie trecătoare. Și, aceste emoții negative nu afectează numai starea generală a pacientului, ele se răsfrâng și asupra familiei acestuia. E important să înveți să-ți gestionezi sentimentele neplăcute, astfel încât să poți duce o viață sănătoasă, alături de cei dragi. Se știe că emoțiile negative ne împiedică să vedem situațiile din perspectiva lor adevărată. Și, cu cât acest lucru se prelungește, cu atât mai adânc înrădăcinată devine problema. Confruntarea în mod necorespunzător cu emoțiile negative poate fi, deseori, dăunătoare – de exemplu, exprimarea furiei cu violență. Însă, mai mult decât o reacție psihologică, controlul nepotrivit al sentimentelor negative are și o componentă biologică, ceea ce deteriorează starea de sănătate a diabeticului. Creierul răspunde la gândurile tale negre prin eliberare de hormoni și substanțe chimice, ceea ce are un impact deosebit asupra controlului glicemiei.

FURIA

O emoție extrem de distructivă, cu un impact negativ asupra fiziologiei noastre, cât și asupra mentalului si, implicit, a stării emoționale de bine, furia este un puternic sentiment de neplăcere, resentimente și ostilitate care de multe ori apare ca răspuns la o percepție greșită, distorsionată, a realității. Un cuvânt spus de cineva și interpretat eronat, o acțiune supărătoare sau pur și simplu o întâmplare independentă de voința ta poate declanșa furia. Acest sentiment cu o mare încărcătură negativă inițiază un răspuns sub formă de stres în organism, cauzând creșterea alarmantă a nivelurilor de zahăr din sânge, modificarea ritmului cardiac și, de asemenea, creșterea tensiunii arteriale.
Este normal ca persoanele cu diabet zaharat să experimenteze furie, însă cheia unei vieți armonioase stă în puterea de gestionare.

CONȘTIENTIZAREA FURIEI

Furia aduce, în mod frecvent, o senzație de negare față de boală, de asemenea, nevoia persoanei de refuz al medicației, de libertate, de control asupra propriului organism, de auto-management. Trebuie remarcat faptul că furia este o emoție naturală, care are beneficiile sale în existența umană, dar în cazul în care nu este controlată, poate duce la efecte negative asupra sănătății și a relațiilor sociale.
Cercetările au arătat că, devenind conștient de factorii declanșatori, precum și de impactul emoțional, mental și fizic al furiei, un individ este capabil să recunoască și să răspundă, mai degrabă decât să reacționeze, la acei factori care ar putea provoca o reacție automată, imediată.
Exprimarea vehementă a furiei este asociată cu modificări ale secreției de cortizol (denumit și hormon al stresului), buna funcționare a sistemului imunitar și o mai proastă recuperare după o eventuală intervenție chirurgicală. Așadar, e mai bine să-ți ții în frâu înverșunarea.

ANXIETATEA

Definită ca o stare mentală bazată pe frică, anxietatea se simte, în mod normal, ca o stare emoțională de disconfort, însoțită de senzații fizice în organism. Cei diagnosticați cu anxietate sunt oameni care par îngrijorați tot timpul, cu privire la aproape orice, iar acest lucru are un efect negativ asupra calității vieții lor, dar și asupra capacității lor de a efectua activitățile obișnuite de zi cu zi. Simptomele includ griji excesive și, în general, inutile, pentru numeroase activități, acestea fiind prezente și continue de-a lungul a cel puțin 6 luni.
Anxietatea este dificil de controlat și este însoțită de manifestări somatice care includ palpitații,

transpirații excesive, crize de plâns.
Persoanele diagnosticate cu diabet zaharat au cu aproximativ 20% mai multe șanse să sufere de anxietate, decât cei sănătoși, pentru că aceștia se pot îngrijora peste măsură la cum vor fi percepuți de către alte persoane, inclusiv prietenii, familia și colegii de muncă, după aflarea stării lor de sănătate. Dar, motive de nelinițe, de teamă, pot privi și siguranța locului de muncă sau puterea de a avea grijă de copii.

IMPLICAȚIILE PE TERMEN LUNG

Mai mult de 70%, dintre diabeticii care suferă de anxietate ar putea dezvolta afecțiuni asociate, inclusiv complicații macrovasculare, cum ar fi angină pectorală, atac de cord, infarct miocardic, insuficiență cardiacă, tulburări de vedere sau accident vascular cerebral. Mai mult decât atât, între 5% și 10% pot avea complicații microvasculare (afectarea vaselor mici), de la probleme cu ochii (retinopatie, glaucom), a rinichilor (insuficiență renală) sau neuropatie.

MANAGEMENTUL STRESULUI

Foarte eficiente în reducerea anxietății și ameliorarea stresului sunt tehnicile de relaxare, exercițiile de respirație, yoga, Tai chi, meditație. Dar, cel mai important este să-ți conștientizezi temerile. Atunci când reușești o reglare emoțională, poți depăși anxietatea cu acceptare, compasiune și responsabilitate.
Metoda s-a dovedit a fi semnificativ mai eficace pe termen lung. A fost dovedit științific faptul că înfruntarea temerilor a îmbunătățit calitatea vieții și a permis pacienților să se disocieze de panică, ceea ce a însemnat că nu mai era nevoie de aceste sentimente pentru a defini cine sunt sau modul în care își trăiesc viața.

DEPRESIA

Dacă experimentezi simptome cum ar fi tristețea persistentă sau anxietate, ai un sentiment de goliciune, de inutilitate, sau un sentiment major de disperare și negativitate, ai senzația de neajutorare și neputință pentru a schimba o situație, e posibil să suferi de depresie.
Diagnosticul se pune în cazul în care mai multe dintre aceste simptome sunt prezente, în mod continuu, timp de cel puțin două săptămâni.
E adevărat că, pentru persoanele cu diabet zaharat, care știu că vor avea această boală pe tot parcursul vieții și că există riscul de complicații, traiul zilnic poate părea o luptă copleșitoare. Și, în cazul în care pacientul nu apelează la o atitudine de perseverență și de acceptare, de multe ori depresia va prevala. Depresia apare în urma unor situații de viață nedorite, însă aceasta poate afecta capacitatea pacientului de a face față diabetului zaharat, inclusiv gestionarea nivelurilor de glucoză din sânge în mod corespunzător. Există o serie de opțiuni de tratament, unele mai ușoare decât altele.
Medicamentele antidepresive sunt însoțite de mai multe efecte secundare și au implicații asupra sănătății, de aceea nu sunt recomandate. Adesea, acestea vor împiedica gestionarea eficientă a bolii, ceea ce înseamnă că pacienții se vor găsi într-un cerc vicios autodistructiv.
Cel mai bine este să-ți înțelegi condiția și să ajungi să o accepți, chiar dacă, de multe ori, vine la pachet cu o mulțime de frustrări. E adevărat că ai interdicție la multe dintre micile plăceri ale vieții dar, cu grijă și mult control, poți gusta și o prăjitură sau bea un păhărel.

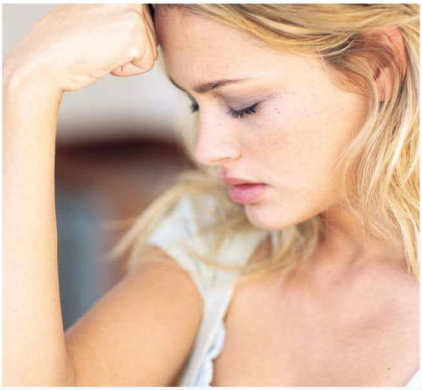


FOTO: GALAXER/THINKSTOCK

OARE E VINA MEA?

Diabetul este o condiție complicată și, prin urmare, este adesea greșit înțeleasă și greșit interpretată de către alte persoane, așadar nu e de mirare că te simți vinovat pentru boala ta. Dar, „vină" nu este un cuvânt care ar trebui rostit cu ușurință, fără a cunoaște circumstanțele individuale. Statisticile arată că prevalența diabetului zaharat este mai mare în zonele defavorizate, deci acolo unde hrana oamenilor este mai puțin nutritivă. Un buget strâns presupune alimente mai dense caloric, dar mai sărace în vitamine și minerale. Dependența de calorii crește nivelurile de zahăr din sânge, ceea ce poate conduce la declanșarea diabetului. Oricare ar fi fost motivul pentru îmbolnăvirea ta, nu trebuie să te consideri vinovat, pentru că acest lucru nu duce la o stare de sănătate mai bună, ci dimpotrivă. Învinovățirea poate determina schimbarea comportamentului, fiind o emoție distructivă.

STRATEGII DE ADAPTARE, CÂND EȘTI TU CEL BOLNAV

✔ Nu escalada o situație, un conflict, nu acorda lucrurilor proporții, examinându-le din nou și din nou, pe îndelete, în mintea ta.

✔ Încearcă să fii rezonabil – să accepți că sentimentele rele sunt uneori inevitabile, dar găsește moduri de a te face să te simți mai bine.

✔ Relaxează-te – implică-te în activități plăcute cum ar fi cititul, mersul pe jos sau vorbește cu un prieten, uneori destăinuirile sunt cel mai bun mod de a te elibera de tensiune.

✔ Află mai multe despre tine – observă ce impact are mânia asupra ta, cum te face să te simți și ce evenimente declanșează aceste sentimente, astfel încât să te poți pregăti în avans.

✔ Fă mișcare – activitatea fizică scade nivelul de stres, permițându-ți să faci față mai bine emoțiilor negative.

✔ Dă drumul trecutului – cei care își aduc aminte în mod constant de evenimentele negative din viața lor nu reușesc să trăiască în prezent și acest lucru îi face să se simtă rău.

DACĂ EȘTI UN PRIETEN SAU O RUDĂ A BOLNAVULUI

- Motivația ta poate fi suficientă pentru a-l face să-și dorească să trăiască sănătos.
- Nu exagera cu sfaturile, pentru că poate părea ca și cum ai vrea să deții controlul.
- În cazul în care bolnavul devine arogant, arătând că le știe pe toate, încearcă să nu pari dezinteresat. Arată-i că poate discuta cu tine.
- Fluctuațiile glicemiei aduc uneori iritabilitate, confuzie, alteori furie. Încearcă să înțelegi ce anume declanșează creșterea nivelurilor de glucoză din sânge și evită, pe cât posibil, situațiile supărătoare.
- De multe ori, să ajuți pe cineva înseamnă doar să te dovedești a fi un bun ascultător.

CUM ANUNȚI CĂ AI DIABET

Să-ți anunți colegii și angajatorul că ai diabet poate fi înfricoșător. Cu toate acestea, e esențial ca ei să afle, pentru că ești expus riscului de hipoglicemie sau unui nivel foarte ridicat al zahărului în sânge, iar persoanele din jurul tău trebuie să știe ce au de făcut. În multe cazuri, oamenii se tem să-și recunoască boala la locul de muncă, de frică să nu le afecteze dezvoltarea în carieră. Dar, e esențial ca angajatorul să știe, mai ales atunci când munca ta presupune folosirea utilajelor cu potențial periculos. De obicei, oamenii înțeleg și nu consideră diabetul o piedică în calea realizării îndatoririlor de serviciu. În cazul în care simți că ești discriminat, vorbește cu un membru al departamentului resurse umane pentru a rezolva problema.

FOTO: GULIVERTHINKSTOCK

Mai aproape de Austria

Wiener Privatklinik (WPK) din Viena, cel mai mare spital privat din Austria și-a lansat reprezentanța oficială în România, în sectorul 1 al capitalei. Prin intermediul său, pacienții români care doresc să acceseze servicii medicale personalizate conform fiecărui caz în cadrul Wiener Privatklinik pot obține toate informațiile necesare direct de la reprezentanții centrului medical. Totodată, medici specialiști ai spitalului vor veni aici periodic pentru a susține prezentări despre cele mai moderne tratamente existente, în special pentru afecțiunile de care suferă cel mai frecvent pacienții români.

Vaccin împotriva diabetului?

De curând a fost prezentat oficial vaccinul pentru prevenirea complicațiilor diabetului. Chiar dacă fiecare pacient este unic și reacționează diferit, s-au observat multe ameliorări în urma administrării acestui tratament inițiat de Dr. Jorge Gonzalez Ramirez, care menționează însă că nu e vorba de un remediu-minune, ci de un ajutor eficient numai dacă este asociat cu dietă, exerciții fizice și un stil de viață sănătos.

Mergi la medic, e vital!

Studiul *Percepții și atitudini cu privire la prevenirea, diagnosticarea și tratarea diabetului* realizat de către IMAS la solicitarea Centrului pentru Inovație în Medicină scoate la iveală date alarmante: se estimează că peste 100.000 de pacienți cu diabet au ajuns în spital în ultimul an ca urmare a complicațiilor cauzate de această boală. Aproape 40% dintre bolnavii de diabet cuprinși în studiu spun că au fost diagnosticați de către un medic ca având probleme cu vederea, iar 37,5% au fost diagnosticați cu probleme cardiace. Conform studiului, 71,6% dintre pacienții cu diabet nu au mers deloc la neurolog în ultimele 12 luni, 46,8% nu au mers la cardiolog, iar 45,2% nu au mers la oftalmolog. Aproximativ 20% dintre pacienții cu diabet nu au fost la diabetolog în decursul ultimului an.

Ceai verde aromat pentru imunitate

Consumat în Japonia și China de aproape 4000 de ani, ceaiul verde și-a câștigat notorietatea datorită multiplelor beneficii pe care le are asupra sănătății, prin aportul de antioxidanți și flavonoizi, dar și prin gustul său răcoritor. Twinings nu face doar cel mai aromat, revigorant și uimitor ceai verde din lume, dar și-a pus creativitatea la treabă ca să obțină cele mai sofisticate combinații: Pure Green Tea, Green Tea & Lemon, Green Tea Lemon & Honey, GreenTea & Mint, Green Tea & Jasmine, Green Tea & Forest Fruits, Green Tea & Pineapple and Grapefrut – energizante, pline de savoare și de antioxidanți, creează starea activă necesară începerii unei noi zile!

Relaxează-te și fii mai sănătoasă!

Dr. Suzana Pretorian, medic balneolog la Danubius Health Spa Resort Sovata, punctează câțiva pași simpli pentru o viață fără stres și o imunitate puternică.

„Dacă vrei să elimini cât mai multe toxine și să fii cât mai sănătoasă, atunci ai grijă să consumi cât mai multe alimente vii. De preferință, cât mai puțin prelucrate termic. Alege pe cât se poate legume și fructe, salate, nuci și semințe. Și bea APĂ. Minimum 2,5 litri / zi. O să observi efectele pozitive extrem de rapid. Apoi, ai grijă să dormi suficient și, mai ales, să te culci înainte de 12 noaptea. Fă sport în fiecare zi: între 10 și 30 de minute. În special stretching și meditație".

FOTO: PRIN AMABILITATEA DISTRIBUITORILOR; GULIVER/THINKSTOCK

CHIAR DACĂ SIMPTOMELE DIABETULUI SUNT CÂT SE POATE DE EVIDENTE, EXISTĂ PERSOANE CARE LE IGNORĂ. NEDIAGNOSTICATĂ ȘI NETINUTĂ SUB CONTROL, ACEASTĂ BOALĂ POATE DETERMINA COMPLICAȚII GRAVE.

TEXT **LAURA BOGACIU**

NU UITA de

ANALIZE ȘI INVESTIGAȚII

Îmi amintesc că, în urmă cu niște ani, o cunoștință apropiată se bucura de faptul că începuse să slăbească fără să-și fi propus acest lucru și fără să facă vreun efort în acest sens. Se bucura că ajunsese să bea mai mult de trei litri de apă pe zi în condițiile în care până atunci nu stătea prea bine la capitolul hidratare și credea că rinichii îi funcționează perfect pentru că elimina apa băută. Un set de analize de rutină – obligatorii la acea vreme – au relevat faptul că, de fapt, suferea de diabet... V-am spus despre acest caz pentru a puncta, în principal, necesitatea efectuării de investigații periodice, indiferent de vârstă.

În privința diabetului – flagel care afectează societatea modernă – trebuie știut faptul că simptomele instalării acestuia sunt unele clasice și, imediat după apariție, trebuie investigate în vederea diagnosticării afecțiunii:

- sete intensă (polidipsie)
- urinare frecventă (poliurie)
- apetit crescut cu – în mod paradoxal – scădere în greutate
- somnolență
- greață
- tulburări de vedere
- reducerea rezistenței la efort

Primul parametru care va indica faptul că în organism se întâmplă lucruri... necurate, este valoarea glicemiei din sânge. O glicemie normală, măsurată dintr-o probă de sânge luată „pe stomacul gol" – pacientul trebuie să aibă cel puțin 8 ore de când nu a mâncat – ar trebui să aibă o valoare mai mică sau egală cu 99 mg/dl. Dacă valoarea acesteia este situată între 100 și 125 mg/dl, înseamnă că persoana respectivă prezintă risc de a dezvolta diabet. De la o valoare de 126 mg/dl în sus, suspiciunea de diabet este bine conturată.

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ

TESTE SPECIFICE

Cu toate acestea, pentru confirmarea diagnosticului, se mai impun și alte investigații, suplimentare, respectiv *glicemia întâmplătoare* și *glicemia recoltată la două ore în cadrul testului de toleranță la glucoza orală*. Diagnosticul de diabet zaharat se confirmă, așadar, dacă sunt îndeplinite mai multe condiții:

- Glicemia luată pe stomacul gol (denumită și à jeun) este de 126 mg/dl sau mai mare;
- Glicemia întâmplătoare (determinată dintr-o probă de sânge recoltată într-un moment oarecare al zilei, indiferent de timpul trecut de la ultima masă) este de 200 ml/dl sau mai mare, iar persoana prezintă simptome de poliurie și scădere în greutate;
- Glicemia la două ore este egală cu 160 mg/dl sau mai mare de atât;
- O glicemie egală sau mai mare de 200 mg/dl la determinarea glucozei la două ore după administrarea a 75 g de glucoză.

HEMOGLOBINA GLICATĂ

O altă analiză care se impune este hemoglobina glicată, care reflectă media glicemiei în ultimele trei luni. Determinarea acesteia constituie un test de evaluare și monitorizare pe termen lung, cu rol esențial în privința depistării riscului de apariție a complicațiilor diabetului (cetoacidoză, nefropatie, retinopatie). În funcție de rezultatele acestei analize, medicul diabetolog va stabili abordarea terapeutică. Investigația se recomandă a fi făcută de diabetici de două ori pe an.

PENTRU PREVENIREA COMPLICAȚIILOR

Odată diagnosticată cu diabet, persoana va trebui să efectueze periodic o serie de alte investigații absolut necesare în vederea tratării posibilelor complicații ale diabetului încă din faza incipientă.

➤ Măsurarea tensiunii arteriale

Mai mult de jumătate dintre diabetici sunt hipertensivi, iar combinația dintre cele două afecțiuni poate fi fatală, având în vedere că pot surveni insuficiența cardiacă, accidentele vasculare cerebrale, bolile de rinichi sau ale ochilor, dar și arteriopatia obliterantă a membrelor inferioare. Pentru ca un diabetic să nu se afle la risc, ar trebui ca tensiunea arterială să fie menținută sub valoarea de 13/80 mmHg.

➤ Lipidograma

Cel puțin o dată pe an vor trebui măsurate lipoproteinele cu densitate scăzută (LDL), cele cu densitate mare (HDL) și trigliceridele. Un nivel ridicat de lipide crește și riscul apariției bolilor cardiovasculare. Nivelul LDL (colesterolul rău) trebuie să fie mai mic de 100 mg/dl, iar HDL (colesterolul bun) trebuie să fie mai mare de 40 mg/dl la bărbați și mai mare de 50 mg/dl la femei. Pentru ambele categorii nivelul trigliceridelor trebuie să fie sub 150 mg/dl.

➤ Controlul oftalmologic

Cea mai frecventă boală a diabeticilor este retinopatia, care poate duce la orbire. Chiar dacă există numeroase tratamente pentru aceasta, cea mai eficientă rămâne prevenția. O examinare de specialitate a retinei poate anunța, din timp, instalarea retinopatiei.

➤ Teste de urină

Conform statisticilor, între 20 și 40% dintre diabetici dezvoltă afecțiuni ale rinichilor. Din acest motiv, o importanță deosebită trebuie acordată și analizelor care pot depista semnele unei posibile boli renale – respectiv microalbuminuria și creatinina serică. Acestea trebuie efectuate o dată pe an. Un nivel normal de albumină în urină este cel mai mic de 30 mg, iar valoarea creatininei serice normale se situează între 0,6 și 1 mg %.

➤ Evaluarea picioarelor

Un sfert dintre diabetici suferă la un moment dat de probleme ale picioarelor, care, netratate, pot duce la grave complicații. Diabetul poate afecta nervii și astfel se pierde capacitatea de a simți durerea. Mai poate determina și probleme circulatorii care întârzie vindecarea posibilelor răni. Afectarea membrelor inferioare se numește neuropatie diabetică. Se recomandă o consultație pe an în acest scop și autocontrolul zilnic al picioarelor, așa încât să poată fi observate la timp eventualele băşici, leziuni sau semne de infecție.

➤ Controlul stomatologic

Chiar dacă aparent nu este cel mai important lucru, două controale stomatologice pe an sunt binevenite.

NU LĂSA PE MÂINE CE POȚI FACE AZI

HAI LA MIȘCARE!

INDIFERENT DE TIPUL DE DIABET DE CARE SUFERI, ACTIVITATEA FIZICĂ ESTE EXTREM DE IMPORTANTĂ PENTRU STAREA TA GENERALĂ DE SĂNĂTATE.

Mișcarea regulată este o componentă esențială în controlul diabetului, alături de planificarea unei alimentații echilibrate, de administrarea corectă a medicației prescrise de medic și de gestionarea stresului. Atunci când sunt active, celulele devin mai sensibile la insulină, astfel că pot să „lucreze" mai eficient. De asemenea, în timpul activității fizice, celulele elimină glucoza din sânge cu ajutorul unui mecanism cu totul separat de insulină. Planificarea unui program de mișcare și cunoașterea răspunsului pe care organismul tău îl are la diferite activități fizice te poate ajuta să-ți menții nivelul optim al glicemiei.

BENEFICIILE SPORTULUI PENTRU DIABETICI

Știai că sportul te ajută să reduci nevoia de medicamente, insulină sau alte terapii?
De asemenea, de-a lungul timpului, s-a dovedit faptul că sportul te poate ajuta la reglarea nivelului A1C, care reflectă controlul nivelului de zahăr din sângele tău din ultimele trei luni.

- Scade tensiunea arterială și valorile colesterolului rău;
- Scade riscul de a suferi de boli de inimă și accident vascular cerebral;
- Caloriile arse ajută la pierderea în greutate sau menținerea siluetei;
- Asigură mai multă energie pentru activitățile cotidiene;
- Eliberează de stres;
- Întărește inima și îmbunătățește circulația sângelui;
- Întărește mușchii și oasele;
- Menține articulațiile flexibile;
- Reduce simptomele de depresie și îmbunătățește calitatea vieții.

CE TREBUIE SĂ ȘTII ÎNAINTE DE A FACE SPORT

Atunci când suferi de diabet zaharat, trebuie să iei câteva măsuri suplimentare de precauție, ori de câte ori vrei să faci mișcare. Primul lucru pe care ar trebui să-l faci, înainte să începi exercițiile de rutină, este să discuți cu medicul tău, mai ales dacă suferi și de hipertensiune arterială, boli de inimă sau probleme cu vederea și picioarele.
Pentru a preveni excesul de efort care îți poate face rău, medicul tău îți va spune exact ce pași să urmezi. Dacă ai primit deja acordul său, iată și câteva sfaturi pe care să le urmezi din momentul în care începi să faci sport.

IA-O ÎNCET!

Nu contează dacă ai făcut sau nu sport până acum, poți începe oricând! Dar dacă nu ai făcut mișcare niciodată sau nu ai mai făcut sport de mult timp, este important să o iei pas cu pas. De exemplu, poți începe cu 5-10 minute de mers pe jos în fiecare zi, la care să adaugi câteva minute în fiecare săptămână.

MĂSOARĂ-ȚI GLICEMIA

Este deosebit de important să îți măsori nivelul glicemiei în timpul exercițiilor fizice și imediat după terminarea lor. Dacă glicemia ta este prea mare sau prea mică, dacă

FOTO: 123RF

ai cetone în sânge sau urină, evită activitatea fizică intensă. În cazul în care observi că nivelul glicemiei tale este scăzut, ia o gustare de cel puțin 15 g de carbohidrați și așteaptă câteva minute până când glicemia revine la normal. Verifică din nou după un sfert de oră și asigură-te că nivelul său este în creștere. În cazul în care nu observi o îmbunătățire, mai ia o gustare și repetă procesul. Fii mereu pregatit pentru aceste situații atunci când faci sport și asigură-te că ai mereu o gustare la îndemână. Există multe farmacii care comercializează astfel de snacks-uri (batoane etc.) și multe dintre ele sunt suficient de mici pentru a fi păstrate chiar și în buzunar. De asemenea, este bine să ai tot timpul glucometrul cu tine și să-ți verifici glicemia o dată la 30 de minute în timpul antrenamentului. Dacă glicemia ta este:

- Mai mică de 100 mg/dl: ia o gustare cu carbohidrați, cum ar fi fructe sau biscuiți;
- Este la 250 mg/dl sau mai ridicată: testează-te pentru cetone, compușii pe care organismul tău îi creează atunci când nu are suficientă insulină;
- Este la 300 mg/dl: oprește-te din activitate și așteaptă ca nivelul glicemiei să se regleze.

DE CE UNEORI SCADE GLICEMIA DUPĂ SPORT

Una dintre cele mai comune cauze ale scăderii glicemiei este activitatea fizică prea intensă. De fapt, chiar și exercițiile moderate pot provoca scăderea glicemiei în următoarele 24 de ore după antrenament. Practic, atunci când faci mișcare, organismul folosește două surse de „combustibil", zahăr și acizi grași liberi (adică grăsime) pentru a genera energie. Zahărul vine din sânge, ficat și mușchi, fiind stocat în mușchi și ficat într-o formă numită glicogen. În timpul primelor 15 minute de exerciții, cea mai mare parte a zahărului pentru energie vine din sânge, iar glicogenul din mușchi, care se transformă apoi din nou în zahăr. După cele 15 minute, „combustibilul" provine mai mult din glicogenul depozitat în ficat. După 30 de minute de sport, organismul începe să-și ia energia din acizii grași liberi, iar ca rezultat, mișcarea poate epuiza resursele de zahăr și glicogen din corp.

Organismul va înlocui aceste rezerve pierdute de glicogen, dar acest proces poate dura între patru și șase ore, sau chiar între 12 și 14 ore, dacă ai depus o activitate fizică intensă. În timpul acestei reconstrucții de glicogen, deoarece suferi de diabet zaharat, există riscul de hipoglicemie. Iată, deci, câteva sfaturi pentru exercitarea sportului în condiții de siguranță:

- Verifică-ți glicemia înainte de a începe să faci mișcare pentru a te asigura că nivelul zahărului din sânge este suficient și/sau consumă o gustare adecvată;
- Evită să faci sport, dacă insulina a ajuns la nivelul maxim;
- Evită să faci sport seara târziu. Activitatea fizică ar trebui să se încheie cu cel puțin două ore înainte de culcare;
- Evită consumul de alcool înainte sau imediat după sport;
- Evită băile fierbinți sau saunele imediat după sport. Acestea continuă să mențină ritmul cardiac crescut și pot să scadă și mai tare glicemia;
- Limitează sesiunile de antrenament la una sau două pe zi. Sportul suplimentar poate crește probabilitatea de hipoglicemie;
- În trecut se credea că injectarea insulinei în mușchii supuși exercițiilor fizice poate crește riscul de hipoglicemie; acum, specialiștii cred că momentul și modul de acțiune al insulinei sunt mai susceptibile ca fiind factorii cheie;
- Verifică-ți glicemia imediat după terminarea sportului, pentru a preveni scăderea glicemiei care apare după mișcarea fizică. De asemenea, poate fi necesar să reverifici glicemia la două și la patru ore după sport.

Dacă glicemia este mai mică de 100 mg/dl imediat după sport:

- Dacă nu ți-ai programat să iei masa decât la o oră după terminarea antrenamentului, 15 grame de

➜

carbohidrați ar trebui să fie suficiente pentru a preveni hipoglicemia.
■ Crește-ți doza de glicemie înainte de sport, cu o gustare din carbohidrați sau proteine;
■ Redu doza de insulină activă la următoarea sesiune de antrenament;
■ Dacă atunci când mergi la culcare glicemia încă este mai mică de 100 mg/dl, dublează gustarea de seară sau, dacă este posibil, scade doza de insulină din timpul nopții.

EFECTELE DIFERITELOR TIPURI DE SPORT ASUPRA NIVELULUI GLICEMIEI

Activitățile fizice pot afecta nivelul de glucoză din sânge în mod diferit. De exemplu, atunci când lucrezi la partea superioară a corpului, exercițiile vor avea un efect diferit față de când lucrezi la picioare. Intensitatea exercițiilor poate fi și ea un factor care să producă schimbări în organism atunci când suferi de diabet, mai ales asupra nivelului glicemiei.
Cel mai bun mod de a vedea felul în care diferite activități fizice afectează nivelul glicemiei din corpul tău este de a te testa mereu: înainte, în timpul (dacă este posibil) și după terminarea programului de sport.

HIDRATEAZĂ-TE

Diabetul poate inhiba semnalul creierului care-ți transmite senzația de sete, astfel că efortul fizic poate duce mai repede la deshidratare atunci când suferi de această boală. Asigură-te că bei suficientă apă înainte de începerea exercițiilor, în timpul antrenamentului, dar și după terminarea acestuia.
De asemenea, încearcă să eviți antrenamentele la o temperatură ridicată. Atunci când suferi de diabet, pierzi capacitatea de a-ți regla temperatura corpului (cauza o reprezintă perturbarea sistemului nervos autonom de către diabet), astfel că trebuie să te asiguri că exercițiile pe care le faci au loc într-o încăpere aerisită sau afară, atunci când temperaturile sunt normale.

POARTĂ ACCESORII CU INFORMAȚII

Când suferi de diabet și alegi să faci mișcare în locuri publice, trebuie să știi că există anumite accesorii după care poți fi identificată ca fiind o persoană care suferă de diabet zaharat. Poți purta un colier sau o brățară pe care să fie inscripționate informații precum doza de insulină de care ai nevoie (dacă folosești) și un număr de contact în caz de urgență.

ÎNCALȚĂ-TE CONFORTABIL

Diabetul poate provoca senzație de amorțeală a picioarelor și poate să afecteze circulația periferică a sângelui (neuropatie periferică). Alegerea unor pantofi de sport cu adevărat confortabili este cheia evitării problemelor la picioare, dar și o parte importantă a unui program sănătos de îngrijire a corpului tău. Poartă, așadar, doar încălțăminte sport care ți se potrivește perfect, nu face exerciții desculț și verifică-ți picioarele înainte și după fiecare antrenament, pentru a te asigura că nu ai urme de iritații.

Oprește antrenamentul dacă:
■ Tremuri, ai o senzație de anxietate, te simți slăbit sau confuz;
■ Transpiri mai mult decât de obicei;
■ Bătăile inimii sunt neregulate;
■ Ai o durere de cap sau o migrenă.
Aceste simptome ar putea să indice că nivelul glicemiei este în scădere și pot să apară în timpul antrenamentului, dar și la câteva ore după terminarea acestuia.

VERIFICĂ-ȚI MEDICAȚIA ȘI NIVELUL INSULINEI

Asigură-te că respecți sfaturile medicului tău legate de felul în care sportul ar putea interfera cu medicația pe care o iei sau cu nivelul glicemiei. Unele medicamente, combinate cu mișcarea fizică, pot duce la scăderea prea mare a nivelului de zahăr din sânge, cauzând amețeli, leșin sau convulsii.
Ai grijă să consumi o gustare dacă observi că nivelul zahărului din sânge este sub 100.

CONCENTREAZĂ-TE PE DISTRACȚIE

Cum poți să devii mai activ în timpul zilei? Scoate-ți câinele la o plimbare în plus, spală-ți singur mașina, ridică gantere în timp ce te uiți la televizor sau invită-ți prietenii la o tură de jogging în parc. Nu te gândi doar la rezultatele sportului, ci mai ales la ce implică el: relaxare! →

FOTO: 123RF

MII DE LUCRURI UTILE

menshealth.ro

LUNAR, LA ORICE PUNCT DE DIFUZARE A PRESEI!

O revistă editată de

BurdaInternational RO

SPORT FĂRĂ COMPLICAȚII

Mișcarea este recomandată mereu și pentru oricine. Dar atunci când suferi de diabet, există câteva lucruri de care trebuie să ții cont pentru a te antrena în siguranță. Mai ales dacă te confrunți cu una dintre complicațiile diabetului.

Dacă vrei să știi mai multe despre practicarea sportului în condiții de siguranță atunci când suferi de complicații ale diabetului, verifică lista de mai jos.

1. BOLI DE INIMĂ

Activități cu risc: activitatea fizică prea intensă, ridicarea greutăților în exces, exercițiile izometrice sau efectuarea exercițiilor în condiții meteorologice nefavorabile.
Activități recomandate: cele moderate, precum mersul pe jos, realizarea sarcinilor zilnice, grădinăritul, pescuitul, ridicarea de greutăți ușoare, stretchingul și activitățile fizice în condiții meteorologice normale.

2. NEFROPATIE

Activități cu risc: orice activitate fizică obositoare.
Activități recomandate: cele zilnice ușoare, cum ar fi plimbările, grădinăritul sau gimnastica acvatică ușoară.

3. NEUROPATIE PERIFERICĂ

Activități cu risc: cele fizice obositoare îndelungate, cum ar fi mersul pe jos pe distanțe lungi, alergatul pe bandă, săriturile cu impact puternic, ridicarea de greutăți care solicită încheieturile etc.
Activități recomandate: exercițiile fizice moderate cum ar fi plimbările în parc, ciclismul, înotul etc.
ATENȚIE!
În cazul în care suferi de neuropatie periferică, asigură-te că ai încălțăminte adecvată și verifică-ți picioarele în fiecare zi!

4. NEUROPATIE AUTONOMICĂ

Activități cu risc: exercițiile în condiții de căldură excesivă care pot provoca deshidratare, activitățile care necesită schimbări rapide de mișcare și care pot provoca stări de leșin. Asigură-te că ai acordul medicului înainte de a începe să faci sport!
Activități recomandate: aerobic moderat, antrenamente de rezistență ușoare.

5. RETINOPATIE

Activități cu risc: exercițiile grele, activitățile care necesită ridicarea de greutăți, menținerea respirației sau exerciții izometrice.
Activități recomandate: exerciții moderate și cu impact redus (plimbări, ciclism, sporturi de apă), sarcini zilnice care nu implică ridicarea de greutăți sau aplecarea corpului.

6. BOLI VASCULARE PERIFERICE

Activități cu risc: orice activitate obositoare, de mare impact.
Activități recomandate: plimbări moderate, exerciții ușoare care nu implică greutăți (înot, ciclism, exerciții din șezut).

7. OSTEOPOROZĂ SAU ARTRITĂ

Activități cu risc: exerciții de mare impact, obositoare.
Activități recomandate: cele zilnice moderate, exerciții în apă, exerciții de rezistență, stretching.

Ai grijă de inima ta!

Descoperă abc Cardio, noul tău ghid de sănătate, disponibil acum la toate punctele de difuzare a presei!

O revistă editată de

BurdaInternational RO

Informații despre frumusețe și îngrijire, despre ultimele tendințe în modă, despre menținerea sănătății tale și a familiei, mărturisiri ale vedetelor și ale femeilor cu povești inspiraționale de viață, tot ce e mai nou în realitatea de zi cu zi, toate le găsești în fiecare număr al revistei **FEMEIA.**!

o revistă lunară pentru femei ca tine:

isteațe, curajoase, iubitoare!

FEMEIA.

Prima revistă pentru femei din România.
Din 1868.

O revistă editată de
BurdaInternational RO